

Ашнанский филиал муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 9 класса

Кожуховский  
Евгений Михайлович  
учитель физкультуры

с. Ашнан

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта
- Примерной программы основного (общего ) образования по физкультуре
- Основной образовательной программы школы
- Рабочие программы по физкультуре 5-9 классы Под. Ред. М.Я. Виленского , В.И.Ляха.

( Просвещение 2011 )

**Целью** физического воспитания в 8 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемым физической культуры является : крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы ( умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи:**

- укреплять здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные способности;
- приобретать знания в области физической культуре и спорта;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

### *Описание места учебного предмета в учебном плане*

Программа по физкультуре для 9 класса рассчитана на 102 часа с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

### **Личностные**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине»
- уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим.
- нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им.
- признание ценности здоровья своего и других людей

### **Регулятивные:**

- самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха.
- планировать свою индивидуальную образовательную траекторию
- работать по предложенному или самостоятельно составленному плану

### **Познавательные:**

- понимая и принимать позицию другого человека.
- использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей и знаний.
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации.

### **Коммуникативные:**

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами
- самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья
- замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

#### **Выпускник получит возможность научиться**

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

### ***Содержание курса:***

#### **Знания о физической культуре (8ч)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Техника движений и ее основные показатели.

Самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура в современном обществе.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья

Техника движений и ее основные показатели.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью ( ч)**

##### ***Легкая атлетика: ( 18ч )***

Закрепление техники низкого старта.

Закрепление бега на 100 м

**Контроль** в беге на 100 метров с низкого старта.

Техника бега на длинные дистанции до 2000 метров

Повторение техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.

Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.

Закрепление техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.

Повторение техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.

Совершенствование техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.

Выполнение техники медленного бега до 2 минут.

Закрепление техники медленного бега до 4 минут с ускорениями по 40-50 метров.

Техника метания 500 граммовой гранаты.

Закрепление техники метания 500 граммовой гранаты.

Повторение техники прыжка в длину с разбега.

Закрепление техники прыжка в длину с разбега.

Повторение техники прыжка с места

Закрепление техники прыжка в длину с места.

**Контроль** в техники прыжка в длину с места.

##### **Гимнастика с элементами аэробики: (18ч).**

Т.Б на уроки гимнастики. Повторение основных элементов.

Закрепление кувырка вперед и назад.

Выполнение техники стоять на голове.

Закрепление техники стоять на голове.

Повторение опорного прыжка через козла ноги врозь.

Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь.

Изучение опорного прыжка через козла колени согнуты.

Закрепление техники опорного прыжка через козла колени согнуты

Выполнение гимнастических элементов на высокой перекладине.  
Повторение гимнастических элементов на высокой перекладине.  
Закрепление гимнастических элементов на высокой перекладине.  
Изучение техники стойки на мост из положения стоя.  
Повторение техники стойки на мост из положения стоя.  
Повторение техники маха на гимнастической перекладине.  
Закрепление техники маха на гимнастической перекладине.  
Выполнение изученных гимнастических элементов в связках.  
Закрепление изученных гимнастических элементов в связках.  
Закрепление техники маха на гимнастической перекладине с соскоком вперед.

#### **Лыжная подготовка: (25ч).**

Изучение техники одновременного бесшажного хода  
Закрепление техники одновременного бесшажного хода  
Совершенствование техники одновременного бесшажного хода  
Совершенствование техники подъемов и спусков.  
Совершенствование техники поворотов влево и право.  
Повторение техники торможения плугом и упором  
Проведение эстафет с передачей по кругу на различных дистанциях .  
Закрепление техники спуска с поворотами.  
Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью  
Прохождение дистанции 4,5 км со средней скоростью  
Развитие выносливости пройти дистанцию 3 км со средней скоростью  
Выполнение техники конькового хода.  
Закрепление техники конькового хода  
Совершенствование техники конькового хода.  
Развитие силовых способностей прохождение дистанции 3 км с техникой подъема и спуска  
Закрепление техники эстафетного бега классическим стилем 4х1000 м  
Продолжение отработки эстафетного бега классическим стилем 4х1000 м  
Закрепление техники финиша бесшажным ходом.  
Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.  
Развитие силовых качеств подъем в гору скользящим шагом.  
Развитие выносливости с прохождением дистанции 5 км классическим стилем.  
Прохождение дистанции 5 км классическим стилем для развития силовых качеств.  
Овладение техникой бесшажного хода при прохождении дистанции 1000 метров.

Отрабатывание техники финиша бесшажным ходом.

Контроль прохождения дистанции 3 км

#### **Спортивные игры . ( 33ч).**

Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками.  
Продолжение освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.  
Овладение техникой передачи мяча в парах через сетку

Отработка техники передачи мяча в парах через сетку.  
Закрепление техники прямой нижней подачи.  
Совершенствование техники прямой нижней подачи  
Овладение техникой передачи мяча в парах  
Отработка техники передачи мяча в парах.  
Изучение техники блокирования мяча при нападающем ударе.  
Закрепление техники блокирования мяча при нападающем ударе  
Освоение техники приема мяча снизу при подачах через сетку.  
Отработка техники приема мяча снизу при подачах через сетку.  
Закрепление техники приема мяча снизу при подачи через сетку.  
Совершенствование техники приема мяча снизу при подачи через сетку.  
Освоение техники передачи баскетбольного мяча в парах на месте.  
Овладение техникой передачи баскетбольного мяча в парах в движении.  
Закрепление техники передачи баскетбольного мяча в парах в движении  
Изучение техники броска мяча в баскетбольное кольцо.  
Закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо  
Отработка техники броска мяча в баскетбольное кольцо.  
Овладение техникой броска баскетбольного мяча с трех шагов в кольцо.  
Отработка техники броска баскетбольного мяча с трех шагов в кольцо.  
Освоение техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разворота  
Закрепление техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разворота  
Освоение техники передачи футбольного мяча в парах на месте.  
Овладение техникой передачи футбольного мяча в парах в движении.  
Закрепление техники передачи футбольного мяча в парах в движении  
Изучение техники удара мяча по воротам с места.  
Закрепление техники удара мяча по воротам с места.  
Отработка техники удара по мячу с разбега  
Отработка техники удара мяча по воротам с разбега  
Освоение техники обводки мяча учебных фишек.  
Учебная игра.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы .**

№ Урок	Тема раздела.	Часов	Дата проведения по плану	Дата фактическог о проведения
<b>Знания о физической культуре (8ч)</b>				
1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	01.09	
2	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	03.09	
3	<b>НФЗ игра.</b> Техника движений и ее основные показатели.	1	06.09	
4	<b>НФЗ игра.</b> Самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.	1	08.09	
5	<b>НФЗ игра.</b> Техника движений и ее основные показатели.	1	10.09	
6	Физическая культура в современном обществе.	1	13.09	
7	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья	1	15.09	
8	<b>НФЗ игра.</b> Техника движений и ее основные показатели.	1	17.09	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (94 ч)</b>				
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика (18 ч)</b>			
9	Закрепление техники низкого старта. Бег на 100 м	1	20.09	



10	Закрепление техники в беге на 100 метров.	1	22.09	
11	<b>Контроль</b> в беге на 100 метров с низкого старта.	1	24.09	
12	Техника бега на длинные дистанции до 2000 метров.	1	27.09	
13	Повторение техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.	1	29.09	
14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.	1	01.10	
15	Закрепление техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.	1	04.10	
16	Повторение техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.	1	06.10	
17	Совершенствование техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.	1	08.10	
18	<b>НФЗ соревнования.</b> Выполнение техники медленного бега до 2 минут.	1	11.10	
19	Закрепление техники медленного бега до 4 минут с ускорениями по 40-50 метров.	1	13.10	
20	Изучение техники метания 500 граммовой гранаты.	1	15.10	
21	Техника метания 500 граммовой гранаты.	1	18.10	
22	Закрепление метания 500 граммовой гранаты.		20.10	
23	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	22.10	
24	<b>НФЗ соревнование.</b> Повторение техники прыжка с места.	1	01.11	
25	<b>НФЗ соревнование</b> Закрепление техники прыжка в длину с места.	1	03.11	
26	<b>Контроль</b> в техники прыжка в длину с места.	1	05.11	

	<b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b>			
27	Т.Б на уроки гимнастики. Повторение основных элементов.	1	08.11	
28	Закрепление кувырка вперед и назад.	1	10.11	
29	Выполнение техники стоять на голове.	1	12.11	
30	Закрепление техники стоять на голове.	1	15.11	
31	Повторение опорного прыжка через козла ноги врозь.	1	17.11	
32	<b>НФЗ соревнование.</b> Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь.	1	19.11	
33	Изучение опорного прыжка через козла колени согнуты.	1	22.11	
34	Закрепление техники опорного прыжка через козла колени согнуты.	1	24.11	
35	Изучение гимнастических элементов на высокой перекладине.	1	26.11	
36	<b>НФЗ соревнование.</b> Выполнение гимнастических элементов на высокой перекладине.	1	29.11	
37	Закрепление гимнастических элементов на высокой перекладине.	1	01.12	
37	Изучение техники стойки на мост из положения стоя.	1	03.12	
39	Повторение техники стойки на мост из положения стоя.	1	06.12	
40	Повторение техники маха на гимнастической перекладине.	1	08.12	
41	Закрепление техники маха на гимнастической перекладине.	1	10.12	
42	Повторение соскока вперед с гимнастической перекладины.	1	13.12	
43	Закрепление техники маха на гимнастической перекладине с соскоком вперед.	1	15.12	

	<b>Лыжная подготовка ( 25)</b>			
44	Т.Б на уроки по лыжной подготовки. Изучение техники одновременного безшажного хода	1	17.12	
45	Закрепление техники одновременного безшажного хода	1	20.12	
46	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	1	22.12	
47	Совершенствование техники подъемов и спусков.	1	24.12	
48	Совершенствование техники поворотов влево и право.	1	27.12	
49	<b>НФЗ соревнование.</b> Повторение техники торможения плугом и упором	1	10.01	
50	<b>НФЗ соревнование.</b> Проведение эстафет с передачей по кругу на различных дистанциях .	1	12.01	
51	Закрепление техники спуска с поворотами.	1	14.01	
52	<b>НФЗ соревнование.</b> Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1	17.01	
53	<b>НФЗ соревнование.</b> Прохождение дистанции 4,5 км со средней скоростью	1	19.01	
54	Развитие выносливости пройти дистанцию 3км со средней скоростью	1	21.01	
55	Изучение техники конькового хода.	1	24.01	
56	<b>НФЗ соревнование.</b> Закрепление техники конькового хода.	1	26.01	
57	Совершенствование техники конькового хода.	1	28.01	
58	Развитие силовых способностей прохождение дистанции 3 км с техникой подъема и спуска.	1	31.01	
59	<b>НФЗ соревнование.</b> Закрепление техники эстафетного бега классическим стилем 4x1000 м	1	02.02	

60	Продолжение отработки эстафетного бега классическим стилем 4х1000 м	1	04.02	
61	Закрепление техники финиша бесшажным ходом.	1	07.02	
62	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	1	09.02	
63	Развитие силовых качеств подъем в гору скользящим шагом.	1	11.02	
64	<b>НФЗ соревнование.</b> Развитие выносливости с прохождение дистанции 5 км классическим стилем.	1	14.02	
65	Прохождение дистанции 5 км классическим стилем для развития силовых качеств.	1	16.02	
66	Овладение техникой бесшажного хода при прохождении дистанции 1000 метров.	1	18.02	
67	Отрабатывание техники финиша бесшажным ходом.	1	21.02	
68	<b>НФЗ соревнование.</b> Контроль прохождение дистанции 3 км		25.02	
	<b>Спорт игры ( волейбол) 14 ч</b>			
69	Т.Б на уроках по спортивным играм.Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	28.02	
70	Продолжение освоение техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	02.03	
71	<b>НФЗ игра.</b> Овладение техникой передачи мяча в парах через сетку.	1	04.03	
72	<b>НФЗ соревнование.</b> Отработка техники передачи мяча в парах через сетку.	1	07.03	
73	Закрепление техники прямой нижней подачи.	1	09.03	
74	Совершенствование техники прямой нижней подачи	1	11.03	
75	Овладение техникой передачи мяча	1	14.03	

	в парах.			
76	<b>НФЗ игра.</b> Отработка техники передачи мяча в парах.	1	16.03	
77	Изучение техники блокирования мяча при нападающем ударе.	1	18.03	
78	<b>НФЗ соревнование.</b> Закрепление техники блокирования мяча при нападающем ударе	1	21.03	
79	Освоение техники приема мяча снизу при подачах через сетку.	1	23.03	
80	Отработка техники приема мяча снизу при подачах через сетку.	1	01.04	
81	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники приема мяча снизу при подачи через сетку.	1	04.04	
82	Совершенствование техники приема мяча снизу при подачи через сетку.	1	06.04	
	<b>Спорт игры ( Баскетбол) 10 ч</b>			
83	Освоение техники передачи баскетбольного мяча в парах на месте.	1	08.04	
84	Овладение техникой передачи баскетбольного мяча в парах в движении.	1	11.04	
85	Закрепление техники передачи баскетбольного мяча в парах в движении.	1	13.04	
86	Изучение техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	1	15.04	
87	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	1	18.04	
88	Отработка техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	1	20.04	
89	<b>НФЗ игра.</b> Овладение техникой броска баскетбольного мяча с трех шагов в кольцо.	1	22.04	
90	Отработка техники броска баскетбольного мяча с трех шагов в кольцо.	1	25.04	
91	Освоение техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разворота.	1	27.04	
92	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники	1	29.04	

	броска баскетбольного мяча в кольцо с разворота.			
	<b>Спорт игры (футбол) 9 ч</b>			
93	Освоение техники передачи футбольного мяча в парах на месте.	1	04.05	
94	Овладение техникой передачи футбольного мяча в парах в движении.	1	06.05	
95	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники передачи футбольного мяча в парах в движении	1	11.05	
96	Изучение техники удара мяча по воротам с места.	1	13.05	
97	Закрепление техники удара мяча по воротам с места.	1	16.05	
98	Отработка техники удара по мячу с разбега	1	18.05	
99	<b>НФЗ игра.</b> Отработка техники удара мяча по воротам с разбега	1	20.05	
100	<b>НФЗ игра.</b> Освоение техники обводки мяча учебных фишек.	1	23.05	
101	<b>НФЗ соревнования.</b> Учебная игра.	1	25.05	
102	Учебная игра		27.05	