

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АЛТАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Л. А. Зюзина

«30»августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.М. Евсюкова

приказ № 52 «31» августа 2017 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 9 класса

**Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Смоляков Александр Владимирович,**  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического объединения  
учителей начальных классов  
протокол № 4 от «30» августа 2017г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Ю. В. Артемьева

с. Алтайское

2017г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.5-9 классы. Издательство «Просвещение» 2014г., учебного плана МБОУ АООШ №3 с. Алтайского на 2017-2018 учебный год и положения о рабочей программе учебного предмета.

В соответствии с примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в средней школе на предметную область «Физическая культура» предусматривается 405ч. (5-9 классы). Из них 270ч. Выделяется на первую часть, в том числе: 12ч.– на раздел «Знания о физической культуре», 12ч на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246ч–на раздел «Физическое совершенствование». Вторая часть (135 часов) определяется образовательным учреждением.

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на 105 часов. В базисном учебном плане начального общего образования – 102 часа (34 недели), в годовом календарном учебном графике 35 недель. В рабочую программу добавлено 3 часа на резерв.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ученик должен **демонстрировать**:

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потёртостях.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы физкультурной деятельности
3. Физическое совершенствование:
  - физкультурно–оздоровительная деятельность;
  - спортивно-оздоровительная деятельность.

### Распределение программного материала (9 класс)

Разделы программы	Разделы программы
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>• легкая атлетика</li> <li>• футбол</li> <li>• баскетбол</li> <li>• гимнастика с элементами акробатики</li> <li>• элементы единоборств</li> <li>• лыжная подготовка</li> <li>• волейбол</li> <li>• плавание</li> </ul>	8+9
	9+5
	8
	17
	3+6
	21
	9
	3
	3
Резерв	3
Итого	105

### Тематическое планирование (9 класс)

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		<b>4</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1	
2	Первые физические упражнения. Бег с высокого старта до 30м. Прыжок в длину с места.	1	
3	Зарождение Олимпийских игр древности. Бег 30 метров на время. Подтягивание.	1	
4	Бег на результат 60м. Метание мяча.	1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>8</b>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>8</b>	
5	Метание малого мяча на точность. Челночный бег 3x10м.	1	
6	Метание малого мяча на дальность.	1	
7	Метание малого мяча на дальность.	1	
8	Бег в равномерном темпе до 1500 м. (девочки), до 2000 м. (мальчики).	1	
9	Кросс до 15 минут. Эстафета.	1	
10	Бег с гандикапом, командами, в парах. Кросс до 3000 м.	1	
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1	
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
<b>Футбол</b>		<b>9</b>	
13	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
14	Древние Олимпийские игры. Удар по летящему мячу	1	

	внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		
15	Развитие Олимпийских игр современности. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	
16	Цели и задачи современного олимпийского движения. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
17	Физкультура и спорт в Российской Федерации. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
18	Совершенствование техники удара по воротам.	1	
19	Совершенствование техники удара по воротам.	1	
20	Совершенствование техники владения мячом.	1	
21	Совершенствование техники владения мячом.	1	
<b>Баскетбол</b>		<b>8</b>	
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Бросок мяча после ведения. Подтягивание.	1	
23	Бросок мяча после ловли. Тест на гибкость.	1	
24	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
<b>2 четверть</b>			
25	Передачи мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1	
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	
28	Взаимодействие трех игроков. Учебная игра	1	
29	Учебная игра в баскетбол.	1	
<b>Плавание</b>			
30	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>17</b>	
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1	
32	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1	
33	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	
35	Длинный кувырок. Эстафеты и игры.	1	
36	Стойка на голове и руках. Эстафеты и игры.	1	
37	Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	
38	Развитие координационных способностей. Подтягивание	1	
39	Развитие координационных способностей. Поднимание туловища из положения лежа.	1	
40	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1	
41	Развитие силовых способностей.	1	
42	Развитие силовой выносливости.	1	
43	Развитие гибкости. На гимнастическое лестнице.	1	
44	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1	
45	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1	
<b>Плавание</b>		<b>1</b>	

46	Толкание и буксировка предмета в воде.	1	
<b>3 четверть</b>			
47	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1	
48	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1	
<b>Элементы единоборств.</b>		<b>3</b>	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Овладение техники приемов.	1	
50	Овладение техники приемов.	1	
51	Развитие координационных способностей.	1	
<b>Лыжная подготовка.</b>		<b>21</b>	
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	1	
53	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
54	Попеременный четырехшажный ход.	1	
55	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	
56	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	
57	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1	
58	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1	
59	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1	
60	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
61	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
62	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
63	Подъем «елочкой». Торможение боковым соскальзыванием.	1	
64	Подъем «елочкой». Торможение боковым соскальзыванием.	1	
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
67	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
68	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
69	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
70	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
71	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
72	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	
<b>Элементы единоборств</b>		<b>6</b>	
73	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Овладение техники приемов.	1	
74	Развитие координационных способностей.	1	
75	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
<b>4 четверть</b>			
76	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
77	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
78	История туризма в мире и в России. Пеший туризм Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
<b>Волейбол</b>		<b>9</b>	
79	История волейбола. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Комбинация из освоенных	1	

	элементов техники передвижений.		
80	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	
81	Передача мяча сверху , стоя спиной к цели.	1	
82	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
84	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
85	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1	
86	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра	1	
87	Учебная игра в волейбол.	1	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>9</b>	
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 60 метров на время.	1	
89	Бег на результат 100 м.	1	
90	Метание малого мяча на дальность.	1	
91	Метание малого мяча на точность.	1	
92	Метание мяча на дальность.	1	
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
95	Кросс до 15 минут. Эстафета.	1	
96	Кросс до 3000 м.	1	
<b>Футбол</b>		<b>5</b>	
97	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
98	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
99	Совершенствование техники удара по воротам.	1	
100	Совершенствование техники удара по воротам.	1	
101	Совершенствование техники владения мячом.	1	
<b>Плавание</b>		<b>1</b>	
102	Правила соревнований, правила судейства.	1	
103	Резерв	1	
104	Резерв	1	
105	Резерв	1	