

Утверждаю:  
Директор МОУ ОШ № 79  
М. Н. Аришенко  
«30» 08 2019 г.



муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная школа №79 Красноармейского района Волгограда»

**Рабочая программа**  
**для 9 класса учебного курса по физической культуре.**

**Составитель:**

Учитель физической культуры:

И. А. Оганян

2019-2020 г.

## *Пояснительная записка по физической культуре в 9 классе.*

### 1. Статус документа.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов». Издательство «Просвещение», 2017 год.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### 2. Структура документа.

В программе В. И. Ляха, М. Я. Виленского программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчета 2 часа в неделю.

#### Всего часов-68:

1. Основы знаний о физической культуре	- 11 ч.
2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)	-23 ч
3. Гимнастика	- 9 ч.
4. Легкая атлетика	- 4 ч.
5. Лыжная подготовка	-2 ч.
6. Элементы единоборств	-3 ч
7. Плавание	-3 ч.
8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	-4 ч.
9. Коньки	-1 ч.
10. Хоккей	-1 ч.
11. Бадминтон	-1 ч.
12. Скейтборд	- 1 ч.
13. Атлетическая гимнастика	- 4ч.
14. Реферат	-1 ч.

### 3. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура - двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природой человека. В процессе освоения данной деятельности человека формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания объединяющие урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и второй половине дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)-достигается формирование физической культуры личности.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями континента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержания учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры; с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи.)

### 4.Цели.

**Главная цель** развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

-**развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-**формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; знание о личной гигиене, режиме дня;

-**освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-**обучение** основам базовых видов двигательных действий;



9 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения			
						План	Факт		
1-11	Основы знаний	<b>Вводный инструктаж по технике безопасности.</b> Характеристика возрастных и половых особенностей организма.	Изучение теоретической части материала	Физическое развитие человека.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)				
						Изучение теоретической части материала осанки и коррекции телосложения.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		
								<b>Первичный инструктаж по технике безопасности.</b> Значение нервной системы в управлении движении и регуляции систем дыхания.	Изучение теоретической части материала
Изучение теоретической части материала	Самонаблюдение и самоконтроль.								
	Профилактика появления	Изучение	Оценка						

	<p>ошибок и их устранения. Общие гигиенические правила.</p>	<p>теоретической части материала</p>	<p>эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)</p>		
	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Изучение теоретической части материала</p>	<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>			
	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.</p>	<p>Изучение теоретической части материала</p>	<p>Совершенствование физических способностей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)</p>		
	<p>Адаптивная физическая культура как система занятий по развитию физических способностей. Прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Изучение теоретической части материала</p>	<p>Адаптивная физическая культура. Профессионально – прикладная физическая подготовка.</p>			
	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.</p>		<p>История возникновения и формирование физической культуры.</p>			

		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		
		Летние и зимние Олимпийские игры современности.	Изучение теоретической части материала	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		
12- 19	<b>Баскетбол</b>	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности.</b> Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передачи мяча.	Совершенствован не ЗУН	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		
		Закрепление техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Совершенствован не ЗУН	Освоение техники ведения мяча. Овладение техники бросков мяча.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		

		Совершенствование техники вырывания и выбивание мяча.	Совершенствован не ЗУН	Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.			
		Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Совершенствован не ЗУН	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
20-30	<b>Гандбол</b>	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1		

31-40	<b>Футбол</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча и техники движений.	Изучение нового материала	Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1(ОРУ №1		
		Совершенствование техники бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	Изучение нового материала	Овладение техникой бросков мяча.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1(ОРУ № 1)		
		Совершенствование индивидуальной техники защиты и техники перемещений, владение мячом.	Изучение нового материала	Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владение мячом.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1(ОРУ № 1)		
		Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам гандбола.	Изучение нового материала	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1(ОРУ № 1)		
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ № 2)		



		Удар по летящему мячу внешней частью стопы и средней частью подъема.	Изучение нового материала	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ № 2)		
		Совершенствование владения мяча, ударов по воротам, владения мячом.	Совершенствован ие ЗУН	Освоение технике владения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техникой владения мячом и развития координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ № 2)		
		Совершенствование перемещений, мячом.	Совершенствован ие ЗУН	Закрепление техникой перемещений, владение мячом и развития координационных способностей. Освоение тактики игры.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ № 2)		
		Совершенствование тактики игры.					
		Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	Совершенствован ие ЗУН	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ № 2)		
41-58	<b>Волейбол</b>	Совершенствование передвижений, поворотов и стоек.	Совершенствован ие ЗУН	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ №2)		

	<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</p>	<p>Совершенствован не ЗУН</p>	<p>Освоение техники приема и передачи мяча.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ №2)</p>		
	<p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры, координационных способностей.</p>	<p>Совершенствован не ЗУН</p>	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ №2)</p>		
	<p>Совершенствование выносливости и дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Совершенствован не ЗУН</p>	<p>Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ №2)</p>		
	<p>Прием мяча, отраженный сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p>	<p>Совершенствован не ЗУН</p>	<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ №2)</p>		
	<p>Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ №2)</p>		

		<p>Совершенствование координационных способностей, тактики освоенных игровых действий. Игра в защите.</p>	Изучение нового материала	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.</p>		
		<p>Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры.</p>	Изучение нового материала	Знание о спортивной игре.		
		<p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр. Помощь в судействе, комплектование команды.</p>	Изучение нового материала	<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ № 2)</p>	
59-74	<b>Гимнастика.</b>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p>	Совершенствован не ЗУН	Освоение строевых упражнений.	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 2(ОРУ № 2)</p>	
		<p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.)</p>	Совершенствован не ЗУН	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ № 3)</p>	

	<p><u>Мальчики:</u> подъем переворотом в упор махом и силой;</p> <p><u>Девочки:</u> вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю;</p>	Совершенствован не ЗУН	Освоение и совершенствование висов и упоров.	Общеразвивающие упражнения комплексы № 3(ОРУ № 3)	
	<p><u>Мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.).</p> <p><u>Девочки:</u> прыжок боком, (конь в ширину, высота 110 см.</p>	Совершенствован не ЗУН	Освоение опорных прыжков.		
	<p><u>Мальчики:</u> из упора присев силой стойка на голове и ногах;</p> <p><u>Девочки:</u> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</p>	Совершенствован не ЗУН	Освоение акробатических упражнений.		
	<p>Совершенствование координационных и силовых способностей, выносливости, скоростно-силовых и двигательных способностей.</p>	Совершенствован не ЗУН	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости.</p>		
	<p>Обеспечение техники безопасности.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий; упражнение для</p>	Совершенствован не ЗУН	Знание о физической культуре.		

		самостоятельной тренировки.					
		Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Совершенствован не ЗУН	Самостоятельные занятия.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ № 3)		
		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.	Совершенствован не ЗУН	Овладение организаторскими умениями.			
75-81	<b>Легкая атлетика</b>	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега, технике прыжков в длину. Совершенствование техники прыжков в высоту.	Совершенствован не ЗУН	Овладения техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжков в длину.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ № 3)		
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Совершенствован не ЗУН	прыжков в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ № 3)		
		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Изучение нового материала, совершенствовани е ЗУН	Знания о физической культуре.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ № 3)		

		Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; Подача команд.	Изучение нового материала	Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ № 3)		
82-83	<b>Лыжная подготовка</b>	Поперечный четырехшажный ход. Переход с поперечных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	Совершенствован не ЗУН	Освоение техники лыжных ходов.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ № 3)		
84-86	<b>Элементы единоборств.</b>	Захват рук и туловища. Освоение от захватов. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга».	Изучение нового материала.	Овладение техникой приемов. Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
		Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.	Изучение нового материала.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Знания.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		



		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	Изучение нового материала.	Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
87-89	<b>Плавание</b>	Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего.	Изучение нового материала.	Развитие выносливости. Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
90-93	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и.</b>	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	Изучение нового материала.	Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
		Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.	Совершенствован не ЗУН	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		

		Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.	Совершенствован не ЗУН	Тренировку начинаем разминки.	с упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
		Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.	Совершенствован не ЗУН	Повышайте физическую подготовку.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
		Легкоатлетические координационные упражнения.	Совершенствован не ЗУН	Повышайте физическую подготовку.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
94	<b>Коньки.</b>	<b>Правила безопасности.</b> Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка.	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
95	<b>Хоккей</b>	<b>Правила безопасности.</b> Экипировка хоккеиста. Основные технические приемы.	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		

96	<b>Бадминтон.</b>	<b>Правила безопасности.</b> Физическая подготовка бадминтониста. Упражнение на развитие гибкости.	<b>техники</b>	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
97	<b>Скейтборд</b>	<b>Правила безопасности.</b> Предварительная подготовка и освоение начальных навыков.	<b>техники</b>	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
98-101	<b>Атлетическая гимнастика</b>	Основные правила знания атлетической гимнастики. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.		Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		
102	<b>Рефераты и итоговые работы.</b>							
		Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование.		Изучение нового материала.	Ваш домашний стадион.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 4(ОРУ № 4)		

