

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа № 14 г. Южно-Сахалинска

**Рассмотрена**  
Методическим объединением учителей  
естественно-математического цикла  
Протокол от 30.08.2018 № 1  
Руководитель МО

 Д.Х.Ефремова

**Утверждена**  
Приказом от 30.08.2018 № -ОД  
Директор МБОУ ООШ № 14



М.Л.Горбачева

**Рабочая учебная программа**  
**Учебного предмета «Физическая культура»**  
**основного общего образования**  
**9 классы**  
**на 2018- 2019 учебный год**

Передерий А. Н., учитель первой квалификационной категории

г. Южно-Сахалинск  
2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе: авторской программы предмета «Физическая культура» В. И. Лях, для основной школы (авторы А. И. Лях; издательство «Просвещение», 2016 год).

Рабочая программа определяет количество часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, возрастных особенностей учащихся. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса и последовательность изучения разделов и тем с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей учащихся. Выполняет две основные функции:

**Информационно-методическая функция** позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

**Организационно-планирующая функция** предусматривает выделение этапов обучения, структурирования учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Данная программа создавалась с учётом 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 ребёнка, его самоопределения.

**Срок реализации программы:** 1 год.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Цели и задачи.**

- совершенствование физических качеств, активное развитие сознания и мышления, творческих способностей и самостоятельности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ**

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры на ступени основного общего образования отводится в 9 классах по 3 часа в неделю.

**9 класс:** 3 часа в неделю, всего 102 часа.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- обоснование выбора УМК

8-9 класс: Физическая культура, Лях.В.И, Просвещение, 2016 год.

Данный учебник включен в Федеральный перечень, рассмотрен на заседании предметного объединения.

Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста знакомит учащихся начальных классов с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в школьную программу из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки).

В учебнике представлены комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, для формирования правильной осанки и профилактики нарушений зрения. Усилению мотивации к занятиям физической культурой, а также своеобразным проектом служат игра "Проверь себя " и тесты для оценки своей физической подготовленности.

- в кабинете имеется необходимое оборудование учебно-дидактическое, наглядный, иллюстративный, материал, спортивное оборудование и инвентарь.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **9 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	26
2	Спортивные игры .	25
3	Гимнастика.	21
4	Лыжная подготовка.	30
	Итого:	102 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **9 класс**

Название раздела	темы	Элемент содержания	Требования к знаниям, умениям	Вид контроля	Часов
<b>Легкая атлетика (23 ч.)</b>	Спринтерский бег	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80м.	Уметь пробежать 80м с максимальной скоростью		4
		Специальные	-		2

		беговые.			
		Финиширование. Эстафетный бег.	-		2
		Бег 60м.	-	зачет	2
	Бег на средние дистанции	Бег 1500м(м), 1000м(д).	Уметь пробежать 2000м	зачет	2
	Кроссовая подготовка	Бег до 20мин.	Уметь бегать в равномерном темпе.		4
		Бег 3000м(ю), 2000м(д).	-	зачет	2
	Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	Уметь прыгать в длину.	зачет	3
	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту перешагиванием.	Уметь прыгать высоту.	зачет	3
	Метание	Метание мяча на дальность	Уметь метать мяч.	Оценка техники, зачет	3
<b>Гимнастика (21 ч.)</b>	Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге.	Уметь выполнять строевые упражнения.		1
		Перестроение из 1й колонны в колонну по 2, 4 в движении	-		1
	Висы	Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.	Уметь выполнять висы	зачет	1
		Подъем переворотом силой(ю), подъем переворотом махом(д).	-	Оценка техники	4
		Упражнения на скамейке.	-		2
	Лазание	Лазание по канату в 2 приема.	Уметь лазать	зачет	3
	Акробатика	Стойка на голове и руках из упора присев(ю). Равновесие на одной. Кувырок в полушпагат(д).	Уметь выполнять акробатические элементы	Оценка техники	3
		Длинный кувырок вперед(ю). Равновесие на 1й, выпад вперед, кувырок вперед(д).	-	Оценка техники	3
		Комбинация из	Уметь	Оценка	3

		изученных элементов.	выполнять комбинацию.	техники	
<b>Спортивные игры (25 ч.)</b>	Волейбол	Стойка и передвижения.	Уметь выполнять технические элементы.		1
		Верхняя передача в парах через сетку. Передачи в тройках со сменой мест.	-	Оценка техники	1
		Прием снизу на сетку	-	Оценка техники	1
		Нижняя прямая подача.	-	Оценка техники	1
		Нападающий удар в тройках.	-	Оценка техники	1
		Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол.		1
		Учебная игра.	-		1
	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь выполнять технические приемы.	Оценка техники	1
		Передачи мяча разными способами, в движении, в парах, с сопротивлением.	-	Оценка техники	1
		Бросок 2 мя от головы с сопротивлением. Бросок 1 й от плеча, в движении	-	Оценка техники	1
		Штрафной бросок	-	Оценка техники	1
		Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение и личная защита 2х2, 3х3.	Уметь играть в баскетбол.		1
		Взаимодействие 2х игроков, «заслон».	-		1
		Взаимодействие 3х игроков в нападении «малая восьмерка».	-		1
		Учебная игра.	-		1
<b>Лыжная подготовка(30 ч.)</b>	Лыжные ходы.	Одновременный, попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	Оценка техники	5
		Одновременный бесшажный,	-	Оценка техники	4

		одношажный ход.			
		Попеременный четырехшажный ход.	-	Оценка техники	3
		Переход с хода на ход. Преодоление контруклонов.	-	Оценка техники	4
	Лыжные гонки.	Ходьба в медленном темпе до 5км.	Уметь передвигаться на лыжах до 5км.		12
		Лыжные гонки 3км.	Уметь передвигаться на лыжах 3км.	зачет	4

### УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАСС

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

### Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию

движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.