ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

**УТВЕРЖДЕН**

приказом директора ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2018 г. Приказ №\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**9 класс**

Составил: Бойцов Ю.К.

Учитель высшей категории

Клин, 2018

**Пояснительная записка**

1.Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс»,издательства «Просвещение», 2015г. Программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 8-9» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

2. Количество часов в неделю – 3 часа. Общее количество часов в год – 102 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Ученик должен знать:**

Все разделы физической культуры в школе (легкая атлетика, гимнастика и акробатика, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, русская лапта, бадминтон), лыжная подготовка.

**Ученик должен понимать:**

* роль и значение физической культуры, формирование целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
* здоровье является одним из важнейших условий развития и самореализации человека;
* физическая культура является средством организации здорового образа жизни, профилактикой вредных привычек.

**Ученик должен уметь:**

* бегать с максимальной скоростью на расстояния 60, 100, 200, 400 метров с низкого старта;
* бегать в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут);
* метать на дальность и меткость малый мяч (150г);
* выполнять упражнения в гимнастике и акробатике;
* осуществлять подводящие упражнения по владению приемной техники и борьбы в партере и стойке (юноши);
* играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам;
* уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности.

**Ученик должен применять полученные знания, умения и навыки:**

* владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности, правил гигиены, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
* Владение способами спортивной деятельности, учавствовать в соревнованиях по всем разделам физкультуры.

**Содержание курса**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной ) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (16 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа здоровья | Физкультурная группа | Количество детей |
| III | Подготовительная | Бычкова Снежана Александровна |
| II | Основная | Веселкова Елизавета Александровна |
| II | Основная | Гульдеева Анастасия Николаевна |
| II | Основная | Дудырев Владимир Владимирович |
| II | Основная | Казаков Даниил Владиславович |
| II | Основная | Ковалева Анна Николаевна |
| III | Подготовительная | Крупенин Ярослав Игоревич |
| II | Основная | Лепилин Андрей Николаевич |
| I | Основная | Набиева Ангелина Максимовна |
| II | Основная | Савченко София Дмитриевна |
| I | Основная | Фадеев Михаил Олегович |
| II | Подготовительная | Шавенкова Полина Руслановна |
| II | Основная | Шульжик Данила Сергеевич |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в неделю 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество** | **часов** |
| В программе автора | В рабочей программе |
| **1** | **Базовая часть** | **81** | **75** |
| **11.1** | Основы знаний по физической культуре | **В процессе урока** | |
| **1.2** | Спортивные игры | 18 | 21 |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 22 |
| **1.4** | Легкая атлетика | 21 | 25 |
| **1.5** | Лыжная подготовка | 18 | 0 |
| **1.6** | Элементы единоборства | 6 | 6 |
| **2** | **Вариативная часть** | **21** | **27** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  | 10 |
| 2.2 | Спортивные игры ( баскетбол) |  | 17 |
|  | **итого** | **102** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов,  тема урока | Плановые сроки  прохождения | Скорректированные  сроки прохождения. |
|  | **Легкая атлетика (25 часов).** |  |  |
|  | Повторный инструктаж по ТБ № Низкий старт от 30м | 01.09-10.09 |  |
|  | Бег с ускорением от 70 до 80 м. | 01.09-10.09 |  |
|  | Скоростной бег до 70 м | 01.09-10.09 |  |
|  | Бег на результат 100 м. | 11.09-17.09 |  |
|  | Бег в равномерном темпе 15- 20 мин | 11.09-17.09 |  |
|  | Бег на 1500м | 11.09-17.09 |  |
|  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 18.09-24.09 |  |
|  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 18.09-24.09 |  |
|  | Метание теннисного мяча на дальность | 18.09-24.09 |  |
|  | Метание мяча в цель. | 25.09-01.10 |  |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) | 25.09-01.10 |  |
|  | Ловля набивного мяча (2кг) | 25.09-01.10 |  |
|  | Кросс до 20 минут. | 02.10-08.10 |  |
|  | Бег с преодолением препятствий. | 02.10-08.10 |  |
|  | Эстафеты, круговая тренировка. | 02.10-08.10 |  |
|  | Прыжки и много- скоки | 09.10-15.10 |  |
|  | Броски набивного мяча до 3 кг. | 09.10-15.10 |  |
|  | Эстафеты, старты из различных положений. | 09.10-15.10 |  |
|  | Челночный бег. 3х10 | 16.10-22.10 |  |
|  | Бег с преодолением препятствий | 16.10-22.10 |  |
|  | Прыжки через препятствия. | 16.10-22.10 |  |
|  | Точность приземления после прыжка. | 23.10-29.10 |  |
|  | Метание в цель и на дальность | 23.10-29.10 |  |
|  | Эстафетный бег | 23.10-29.10 |  |
|  | Упражнения для развития выносливости | 30.10-12.11 |  |
|  | **Гимнастика 22 часа** |  |  |
|  | Повторный инструктаж по ТБ Перестроения из колонны в колонны по четыре | 30.10-12.11 |  |
|  | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. | 30.10-12.11 |  |
|  | Упражнения с набивными мячами и обручами. | 13.11-19.11 |  |
|  | Подъём переворотом в упор махом и силой. Вис прогнувшись | 13.11-19.11 |  |
|  | прыжок согнув ноги. | 13.11-19.11 |  |
|  | Прыжок боком | 20.11-26.11 |  |
|  | Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полу шпагат. | 20.11-26.11 |  |
|  | Стойка на голове с согнутыми ногами. элементы единоборства | 20.11-26.11 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, элементы единоборства | 27.11-30.11 |  |
|  | Упражнения с гимнастической скамейкой, элементы единоборства | 27.11-30.11 |  |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, элементы единоборства элементы единоборства | 27.11-30.11 |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. элементы единоборства | 01.12-10.12 |  |
|  | Упражнения на гимнастическом коне. | 01.12-10.12 |  |
|  | Акробатические упражнения, элементы единоборства | 01.12-10.12 |  |
|  | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 11.12-17.12 |  |
|  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 11.12-17.12 |  |
|  | Лазание по канату. | 11.12-17.12 |  |
|  | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 18.12-24.12 |  |
|  | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. | 18.12-24.12 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. | 18.12-24.12 |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. | 25.12-29.12 |  |
|  | Упражнения для сохранения правильной осанки. | 25.12-29.12 |  |
|  | **Спортивные игры – Волейбол 11часов** |  |  |
|  | Инструктаж ТБ № 021. Стойки игрока. | 25.12-29.12 |  |
|  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 09.01-14.01 |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 09.01-14.01 |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 09.01-14.01 |  |
|  | Передача мяча над собой и через сетку. | 15.01-21.01 |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 15.01-21.01 |  |
|  | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) | 15.01-21.01 |  |
|  | Игры и игровые задания на укороченных площадках. | 22.01-28.01 |  |
|  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 22.01-28.01 |  |
|  | Метания в цель различными мячами, жонглирование. | 22.01-28.01 |  |
|  | Эстафеты, круговая тренировка. | 29.01-04.02 |  |
|  | **Баскетбол 20 часов** |  |  |
|  | Перемещение в стойке боком. | 29.01-04.02 |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками. | 29.01-04.02 |  |
|  | Ведение мяча на месте. | 05.02-11.02 |  |
|  | Ведение мяча в движении. | 05.02-11.02 |  |
|  | Бросок мяча сверху. | 05.02-11.02 |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча. | 19.02-28.02 |  |
|  | Блокирование броска. | 19.02-28.02 |  |
|  | Комбинация техники перемещений и владения мячом. | 19.02-28.02 |  |
|  | Тактика свободного нападения. | 01.03-11.03 |  |
|  | Позиционное нападение. | 01.03-11.03 |  |
|  | Тактические действия в защите | 01.03-11.03 |  |
|  | Перемещения в стойке лицом и спиной вперед. | 12.03-18.03 |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками. | 12.03-18.03 |  |
|  | Ведение мяча на месте и в движении. | 12.03-18.03 |  |
|  | Броски одной и двумя руками с места. | 19.03-25.03 |  |
|  | Бросок мяча в движении. | 19.03-25.03 |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча. | 19.03-25.03 |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача мяча. | 26.03-01.04 |  |
|  | Перемещение в стойки приставными шагами. | 26.03-01.04 |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 26.03-01.04 |  |
|  | **Легкая атлетика 24часа** |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Низкий старт | 02.04-08.04 |  |
|  | Броски набивного мяча до 3 кг. | 02.04-08.04 |  |
|  | Эстафеты, старты из различных положений. | 02.04-08.04 |  |
|  | Челночный бег.3х10м | 16.04-22.04 |  |
|  | Бег с преодолением препятствий | 16.04-22.04 |  |
|  | Прыжки через препятствия. | 16.04-22.04 |  |
|  | Точность приземления после прыжка. | 23.04-29.04 |  |
|  | Метание в цель | 23.04-29.04 |  |
|  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 23.04-29.04 |  |
|  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 30.04-06.05 |  |
|  | Эстафеты с набивными мячами | 30.04-06.05 |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 30.04-06.05 |  |
|  | Упражнения для развития координационных способностей | 07.05-13.05 |  |
|  | Прыжки в длину с места | 07.05-13.05 |  |
|  | Кросс до 20 минут. | 07.05-13.05 |  |
|  | Бег с преодолением препятствий. | 14.05-20.05 |  |
|  | Эстафеты, круговая тренировка. | 14.05-20.05 |  |
|  | Метание теннисного мяча на дальность | 14.05-20.05 |  |
|  | Метание мяча в цель. | 21.05-27.05 |  |
|  | Скоростной бег до 70 м | 21.05-27.05 |  |
|  | Бег на результат 100 м. | 21.05-27.05 |  |
|  | Низкий старт от 30м | 28.05-31.05 |  |
|  | Бег с ускорением от 70 до 80 м. | 28.05-31.05 |  |
|  | Эстафета с мячами | 28.05-31.05 |  |
|  | Итого: 102ч. |  |  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

естественно-научного цикла

от 30.08.2018г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Кемайкина

30.08.2018г.