

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Облучье»  
имени Героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол №

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**«Согласовано»**

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Е.А.Воронкина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №3

\_\_\_\_\_  
Т.В.Кириллова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**Рабочая программа  
по физкультуре  
для 9 класса  
(уровень базовый)  
Учитель: Селина Т.А.**

2019-2020 учебный год

## Содержание учебного предмета

**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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.

Заливание 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.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры обучающиеся научатся:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- иметь представления о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- понимать причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма
- иметь представления о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **9 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
  - приемы закаливания во все времена года;
  - правила одной из спортивных игр.
- 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 **Двигательные умения, навыки и способности**

№	Тема	Кол-во уроков
---	------	---------------

	<b>1 четверть</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>16ч</b> <b>16ч</b>
1	ТБ на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Низкий старт	1
2	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	1
3	Развитие силовой выносливости, преодоление препятствий.	1
4	Равномерный бег 8мин	1
5	Техника прыжка в длину	1
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
8	Техника передачи эстафетной палочки.	1
9	Финальное усилие, техника передачи эстафетной палочки.	1
10	Развитие скоростной выносливости	1
11	Развития выносливости. Бег 2000м	1
12	Передача эстафетной палочки Челночный бег	1
13	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14	Бег 6мин	1
15	Бег 60-м	1
16	Бег 100м	1
	<b>2 четверть</b>	<b>16ч</b>
	<b>Баскетбол</b>	<b>16ч</b>
17	ТБ на уроках по баскетболу. Передвижение в стойке баскетболистов	1
18	Техника ведения баскетбольного мяча.	1
19	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
20	Ловля и передача мяч на месте, в движении	1

21	Быстрый прорыв в баскетболе.	1
22	Тактика свободного нападения	1
23	Вырывание и выбивание мяча	1
24	Вырывание и выбивание мяча.	1
25	Передачи мяча в парах, тройках. Развитие кондиционных и координационных способностей	1
26	Штрафной бросок	1
27	Ловля и передача мяча	1
28	Ведение мяча на месте ,в движение , в беге .	1
29	Ведение мяча левой(правой) рукой	1
30	Тактика свободного нападения	1
31	Нападение быстрым прорывом. Зонная защита	1
32	«Передвижение» быстрый прорыв», «Восьмерка»	1
	<b>3 четверть</b>	<b>20ч</b>
	<b>Гимнастика</b>	<b>12ч</b>
33	ТБ на уроках по гимнастике. Повороты в движение	1
34	Висы и упоры. Работа в парах	1
35	Развитие гибкости. Сед, сед углом.	1
36	Упражнения на развитие гибкости, растяжка.	1
37	Акробатика.	1
38	Акробатика	1
39	Лазанье по канату в 2 приема ю, в 3 приема д	1
40	Опорный прыжок	1
41	Упражнения в висах и упорах	1
42	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения	1
43	Развитие физических качеств. Общая физическая подготовка	1

44	Развитие гибкости и координационных качеств	1
	<b>Волейбол</b>	<b>8ч</b>
45	Т/Б на уроках волейбола Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
46	Прием и передача мяча.	1
47	Прием мяча после подачи	1
48	Подача мяча	1
49	Нападающий удар	1
50	Развитие координационных способностей. Перемещение в стойке волейболистов	1
51	Работа в парах Игра волейбол	1
52	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча.	1
53	Нижняя передача мяча через сетку Двухсторонняя игра	
	<b>4 четверть</b>	<b>16ч</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>8ч</b>
54	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
55	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
56	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар.	1
57	Подача по зонам Перемещение после приема мяча Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча	1
58	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	1

59	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
60	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	1
61	Прямой нападающий удар с собственного набрасывания	1
	<b>Футбол</b>	<b>8ч</b>
62	ТБ/ на уроках футбола Работа в парах	1
63	<b>Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов или тестирования</b>	1
64	Ведение мяча змейкой	1
65	Обманные движения (финты). Работа в парах ( отдавать пас в движении)	1
66	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Обведение фишек	1
67	Обведение фишек Удары по мячу и пас партнеру.	1
68	Остановка и передача мяча Удары по мячу носком, пяткой.	1