

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,

Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,

Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.

Примерная программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю (третий час – внеурочная деятельность), в данной рабочей программе изменений по количеству часов нет.

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

2. Результаты освоения курса «Физическая культура» в 9 классе

В результате изучения курса «Физическая культура 9 класс» обучающиеся достигнут:

Личностные результаты:

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- б) в области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

3. Содержание учебного предмета по физической культуре 9 класс

Знания о физической культуре.

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.

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. *Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*

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 физкультпауз (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. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

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

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Гандбол. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Гандбол. Развитие координации движений.

4. Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Вид деятельности	Вид диагностики	Образовательные ресурсы
1	01.09	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий	Секундомер, свисток, флажки.
2	02.09	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон.	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м.	Секундомер, свисток, флажки.
3	08.09	Стартовый разгон. Финиширование.	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Бег по дистанции 60 м	Секундомер, свисток, флажки.
4	09.09	Спринтерский бег, эстафетный бег	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий	Секундомер, свисток, флажки.
5	15.09	Бег 60 м на результат	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1-«3». Девочки: 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	Секундомер, свисток, флажки.
6	16.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги». История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча	Текущий	Рулетка, прыжковая яма. Учебник

7	22.09	Прыжок в длину на результат.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости.	Мальчики: 420-400-380см. Девочки: 380-360-340см.	Рулетка, прыжковая яма
8	23.09	Бег 2000 м.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30; 9,00; 9,20мин Девочки: 7,30; 8,30; 9,00мин	Секундомер, свисток, флажки.
9	29.09	Футбол. Стойки и перемещения футболиста	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Текущий	Мячи
10	30.09	Футбол Удары по катящемуся мячу	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Текущий	Мячи
11	06.10	Футбол Удары по летящему мячу	Уметь играть в футбол, выполнять правильно технико-тактические действия	Игра	Мячи
12	07.10	Бег по пересеченной местности Правила самоконтроля и гигиены.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер, учебник
13	13.10	Бег 15 минут, преодоление препятствий	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	Текущий	свисток, флажки
14	14.10	Равномерный бег, бег под гору	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут	Текущий	свисток, флажки
15	20.10	Бег 20 минут, преодоление препятствий Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер,

16	21.10	Бег на результат 2000 м	Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30	свисток, флажки
17	27.10	Висы. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Текущий	Перекладина
18	28.10	Подъем переворотом силой .	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Текущий	Перекладина
19	10.11	Висы. Оценка техники выполнения подъема переворотом	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Оценка техники выполнения подъема переворотом	Перекладина
20	11.11	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в вися.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в вися	Подтягивания в вися: мальчики - 10-8-6; поднятие ног в вися: девочки - 16-12-8	Перекладина
21	17.11	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	Текущий	Спортивный зал Учебник

22	18.11	Опорный прыжок. Прыжок ногой врозь. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	Текущий	Спортивный зал
23	24.11	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Спортивный зал
24	25.11	Строевые упражнения. Оценка техники лазания по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату: 6 м - 12 с (мальчики)	Спортивный зал
25	01.12	Акробатика	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Спортивный зал
26	02.12	Из упора присев стойка на руках и голове Кувырок назад в полу шпагат	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Спортивный зал
27	08.12	Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Спортивный зал
28	09.12	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Спортивный зал
29	15.12	Акробатика Оценка техники выполнения акробатических элементов	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Спортивный зал

30	16.12	Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи Учебник
31	22.12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
32	23.12	Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Мячи
33	12.01	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
34	13.01	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
35	19.01	Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Мячи

36	20.01	Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
37	26.01	Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
38	27.01	Волейбол Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Мячи
39	02.02	Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Игра	Мячи
40	03.02	Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
41	09.02	Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
42	10.02	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма и оказание	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические	Текущий	Мячи Учебник

		доврачебной помощи	приемы		
43	16.02	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
44	17.02	Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
45	24.02	Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Мячи
46	02.03	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
47	03.03	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
48	09.03	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы ,	Текущий	Мячи

49	10.03	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
50	16.03	Баскетбол Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Мячи
51	17.03	Баскетбол Взаимодействие трех игроков в нападении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Учебная игра	Мячи
52	30.03	Баскетбол Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
53	31.03	Баскетбол Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Мячи
54	06.04	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер, Свисток Учебник

55	07.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер,
56	13.04	Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	свисток
57	14.04	Бег по пересеченной местности	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер,
58	20.04	Бег по пересеченной местности Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	свисток
59	21.04	Бег на результат 2000 м	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30мин	Секундомер,
60	27.04	Бег на средние дистанции	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	свисток
61	28.04	Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.).	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30; 9,00; 9,20 Девочки: 7,30; 8,30; 9,00	свисток
62	04.05	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий	Секундомер,
63	05.05	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Значение массажа и		Текущий	свисток

		самомассажа			
64	11.05	Бег 60 м на результат.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	Мальчики: 8,6-5; 8,9-4; 9,1-3. Девочки: 9,1-5; 9,3-4; 9,7-3	Секундомер,
65	12.05	Гандбол. Правила игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности.	Текущий	Мячи
66	18.05	Гандбол. Ловля и передача гандбольного мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий	Мячи

			выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе		
67	19.05	Гандбол. Ведение гандбольного мяча в движении	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Оценка техники движений	Мячи
68	25.05	Гандбол Учебная игра	Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.	Текущий	Мячи