





государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Приморский  
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. Руководитель МО: 	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>11</u> от « <u>  </u> » <u>  </u> 20 <u>  </u> г.  Ширманова Н.М. 
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»  
9 класс

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Составитель:  
Тужилкина Анастасия Владимировна  
учитель физической культуры

2017 г.

**Уровень образования: основное общее образование**

**Количество часов по учебному плану:**

**Всего - 102 ч/год; 3 ч/ неделю**

**Программа разработана на основе:**

**\* Примерной программы основного общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура. 5-9 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

**\* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г.№ 1897 с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577.**

**Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.**

**УМК: «Школа России»**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### 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 пере напряжения средствами физической культуры;

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

### В области трудовой культуры:

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

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

### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее 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 непринужденно.

### В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) 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** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

**Тематическое планирование**  
**Физическая культура. 9 класс**

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	<b>Раздел программы «Легкая атлетика»</b>	27
Глава 2.	<b>Раздел программы «Гимнастика»</b>	21
Глава 3.	<b>Раздел программы «Лыжная подготовка»</b>	22
Глава 4.	<b>Раздел программы «Баскетбол»</b>	20
Глава 5.	<b>Раздел программы «Легкая атлетика»</b>	12

**Календарно-тематическое планирование  
Физическая культура. 9 класс**

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика»</b>				
1	1	Инструктаж по охране труда.		
2	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
3	3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
4	4	Низкий старт.		
5	5	Низкий старт.		
6	6	Финальное усилие. Эстафетный бег.		
7	7	Финальное усилие. Эстафетный бег.		
8	8	Развитие скоростных способностей.		
9	9	Развитие скоростной выносливости		
10	10	Развитие скоростно-силовых качеств.		
11	11	Метание мяча на дальность.		
12	12	Метание мяча на дальность.		
13	13	Развитие силовых и координационных способностей.		
14	14	Развитие силовых и координационных способностей.		
15	15	Прыжок в длину с разбега.		
16	16	Прыжок в длину с разбега.		
17	17	Развитие выносливости.		



18	18	Развитие выносливости.		
19	19	Развитие силовой выносливости.		
20	20	Развитие силовой выносливости.		
21	21	Преодоление горизонтальных препятствий.		
22	22	Преодоление горизонтальных препятствий.		
23	23	Переменный бег.		
24	24	Переменный бег.		
25	25	Гладкий бег.		
26	26	Кроссовая подготовка.		
27	27	Кроссовая подготовка.		
<b>Раздел 2 «Гимнастика»</b>				
28	1	Вводный. Правила страховки.		
29	2	Подъем переворотом.		
30	3	Подъем переворотом.		
31	4	Подъем переворотом.		
32	5	Учет комбинации в равновесии.		
33	6	Прикладное значение в гимнастике.		
34	7	Прикладное значение в гимнастике.		
35	8	Прикладное значение в гимнастике.		

36	9	Передвижение с грузом.		
37	10	Передвижение с грузом.		
38	11	Передвижение с грузом.		
39	12	Расхождение на скамейке.		
40	13	Расхождение на скамейке.		
41	14	Расхождение на скамейке.		
42	15	Лазание по канату. Контрольное тестирование		
43	16	Лазание по канату. Контрольное тестирование.		
44	17	Лазание по канату. Контрольное тестирование.		
45	18	Отработка изученных элементов.		
46	19	Отработка изученных элементов.		
47	20	Отработка изученных элементов.		
48	21	Учет техники выполнения акробатических элементов.		
<b>Раздел 3 «Лыжи»</b>				
49	1	Вводный урок. Ступающий шаг.		
50	2	Вводный урок. Ступающий шаг.		
51	3	Одновременный одношажный ход.		
52	4	Одновременный одношажный ход.		
53	5	Одновременный одношажный ход.		

54	6	Одновременный одношажный ход.		
55	7	Учет. Одновременный одношажный ход.		
56	8	Учет. Одновременный одношажный ход.		
57	9	Коньковый ход.		
58	10	Коньковый ход.		
59	11	Коньковый ход.		
60	12	Коньковый ход.		
61	13	Коньковый ход.		
62	14	Коньковый ход.		
63	15	Коньковый ход. Учет.		
64	16	Коньковый ход. Учет.		
65	17	Торможение и поворот плугом.		
66	18	Торможение и поворот плугом.		
67	19	Оценка техники торможения и поворота. Прохождение дистанции 4 км.		
68	20	Оценка техники торможения и поворота. Прохождение дистанции 4 км.		
69	21	Кросс. Контрольное тестирование.		
70	22	Кросс. Контрольное тестирование.		
<b>Раздел 4 «Баскетбол»</b>				
71	1	Перестановка и остановка игрока.		

72	2	Перестановка и остановка игрока.		
73	3	Перестановка и остановка игрока.		
74	4	Перестановка и остановка игрока.		
75	5	Учет техники передачи мяча.		
76	6	Стойки и передвижения, бросок одной рукой от плеча.		
77	7	Стойки и передвижения, бросок одной рукой от плеча.		
78	8	Учет техники броска одной рукой от плеча.		
79	9	Ведение мяча с сопротивлением.		
80	10	Ведение мяча с сопротивлением.		
81	11	Учет ведения мяча с сопротивлением.		
82	12	Ведение мяча с изменением направления.		
83	13	Ведение мяча с изменением направления.		
84	14	Учет ведения мяча с изменением направления.		
85	15	Быстрый прорыв.		
86	16	Быстрый прорыв.		
87	17	Быстрый прорыв.		
88	18	Штрафной бросок. Контрольное тестирование.		
89	19	Штрафной бросок. Контрольное тестирование.		
90	20	Штрафной бросок. Контрольное тестирование.		
<b>Раздел 5 «Легкая атлетика»</b>				
91	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег по пересечённой местности.		
92	2	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег по пересечённой местности.		
93	3	Бег с преодолением препятствий.		
94	4	Бег с преодолением препятствий.		
95	5	Бег с преодолением препятствий.		
96	6	Учет кросс.		
97	7	Развитие выносливость.		
98	8	Переменный бег.		
99	9	Кроссовая подготовка.		
100	10	Кроссовая подготовка.		
101	11	Развитие силовой выносливости. Контрольное тестирование.		
102	12	Развитие силовой выносливости. Контрольное тестирование.		