

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

9 класс

Кол-во часов 105

Уровень *базовый*

Учителя: Исмакаев Р.Л., Исмакаева С.И., Ившин Е.О., Ившин К.О.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Целью рабочей программы для учащихся 7-9 классов является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное

время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	5,6-5,1	6,2-5,4
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		170-190	160-181
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		5-7	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	10-19
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.52-4.15	5.19-4.40
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см		5-8	10-13
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	8	5,5-5,0	5,9-5,3
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		180-195	160-181
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		6-8	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	20-24
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.34-3.57	5.02-4.23
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см		7-10	12-15
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	9	5,3-4,8	5,8-5,2
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		190-206	165-186
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		7-9	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	10-19
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.23-3.46	5.12-4.33
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см		8-11	12-16

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. командные (игровые) виды спорта. правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). гимнастическая полоса препятствий. опорные прыжки. лазание по канату. упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

- футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся

противников, финты;

- баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

- волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
основного общего образования 315 часов**

Наименование разделов	Классы			Итого
	VII	VIII	IX	
Гимнастика	22	22	22	66
Легкая атлетика	27	27	27	81
Спортивные игры	21	21	21	63
Лыжная подготовка	31	31	31	93
Плавание	4	4	4	12
ИТОГО	105	105	105	315

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне»

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)						
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы				
		Мальчики			Девочки	
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
Обязательные испытания (тесты)						

	на 3 км по пересеченной местности*	времени	времени	времени	времени	времени	времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-

	(количество раз)						
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по	-	-	-	Без учета	Без учета	Без учета

	пересеченной местности*				времени	времени	времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока п /п	Тема
1 четверть	
1	Легкая атлетика Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы физической культуры и здорового образа жизни.
2	Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
3	Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания.
5	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания.
6	Легкая атлетика. Средние дистанции профилактика вредных привычек.
7	Легкая атлетика. Средние дистанции профилактика вредных привычек.
8	Легкая атлетика. Длинные дистанции. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.
9	Легкая атлетика. Длинные дистанции. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.
10	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Элементы релаксации и аутотренинга.
11	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Элементы релаксации и аутотренинга.
12	Легкая атлетика Бег с барьерами.
13	Легкая атлетика Бег с барьерами.
14	Легкая атлетика. Кроссовый бег.
15	Легкая атлетика. Кроссовый бег.
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.
17	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.
18	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Гимнастика для глаз.
19	Легкая атлетика. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

20	Легкая атлетика. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
21	Легкая атлетика. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
22	Легкая атлетика. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
23	Легкая атлетика. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
24	Легкая атлетика. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
25	Легкая атлетика. Основы туристической подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.
26	Легкая атлетика. Основы туристической подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.
27	Легкая атлетика. Основы туристической подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.
28	Гимнастика. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Олимпийские игры древности и современности.
29	Гимнастика. Акробатические упражнения - перекаты.
30	Гимнастика. Акробатические упражнения - перекаты.
31	Гимнастика. Акробатические упражнения - кувырки.
32	Гимнастика. Акробатические упражнения - кувырки.
33	Гимнастика. Акробатические упражнения - стойки.
34	Гимнастика. Акробатические упражнения - стойки.
35	Гимнастика. Акробатические упражнения - прыжки с поворотами.
36	Гимнастика. Акробатические упражнения - прыжки с поворотами.
37	Гимнастика. Акробатические упражнения - висы и упоры.
38	Гимнастика. Акробатические упражнения - висы и упоры.
39	Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
40	Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

41	Гимнастика. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
42	Гимнастика. Гимнастические упражнения - махи, перемахи.
43	Гимнастика. Гимнастические упражнения - стойки и соскоки.
44	Гимнастика. Гимнастические упражнения - лазание по канату.
45	Гимнастика. Гимнастические упражнения – опорные прыжки.
46	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.
47	Гимнастика. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.
48	Гимнастика. Танцевальные движения.
49	Гимнастика. Танцевальные движения.
50	Лыжная подготовка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.
51	Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах.
52	Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах.
53	Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков.
54	Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков.
55	Лыжная подготовка. Техника выполнения подъемов.
56	Лыжная подготовка. Техника выполнения подъемов.
57	Лыжная подготовка. Техника выполнения поворотов.
58	Лыжная подготовка. Техника выполнения поворотов.
59	Лыжная подготовка. Техника выполнения торможений.
60	Лыжная подготовка. Техника выполнения торможений.
61	Лыжная подготовка. Бег на короткие дистанции.
62	Лыжная подготовка. Бег на короткие дистанции.
63	Лыжная подготовка. Бег на средние дистанции.
64	Лыжная подготовка. Бег на средние дистанции.
65	Лыжная подготовка. Бег на короткие дистанции.
66	Лыжная подготовка. Бег на короткие дистанции.
67	Лыжная подготовка. ГТО преодоление дистанций 2 км.

68	Лыжная подготовка. ГТО преодоление дистанций 2 км.
69	Лыжная подготовка. ГТО преодоление дистанций 3 км.
70	Лыжная подготовка. ГТО преодоление дистанций 3 км.
71	Лыжная подготовка. ГТО преодоление дистанций 5 км.
72	Лыжная подготовка. ГТО преодоление дистанций 5 км.
73	Лыжная подготовка. Круговая эстафета.
74	Лыжная подготовка. Круговая эстафета.
75	Лыжная подготовка. Эстафета с передачей палок.
76	Лыжная подготовка. Эстафета с передачей палок.
77	Лыжная подготовка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
78	Лыжная подготовка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
79	Лыжная подготовка. Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
80	Лыжная подготовка. Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
81	Спортивные игры. Баскетбол. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные этапы развития физической культуры в России.
82	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча. Правила соревнований по баскетболу.
83	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
84	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
85	Спортивные игры. Баскетбол. Броски в кольцо.
86	Спортивные игры. Баскетбол. Действия нападающего против нескольких защитников.
87	Спортивные игры. Баскетбол. Учебная игра.
88	Спортивные игры. Футбол. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.
89	Спортивные игры. Футбол. Передача мяча.
90	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча.

91	Спортивные игры. Футбол. Игра головой, использование корпуса.
92	Спортивные игры. Футбол. Обыгрыш сближающихся противников, финты.
93	Спортивные игры. Футбол. Учебная игра.
94	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча через сетку.
95	Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача
96	Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча после подачи.
97	Спортивные игры. Волейбол. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.
98	Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра.
99	Плавание. Правила поведения и техники безопасности на воде. Основные способы плавания.
100	Плавание. Кроль на груди.
101	Плавание. Кроль на спине.
102	Плавание. Брасс.
103	Спортивные игры. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
104	Спортивные игры. Элементы техники национальных видов спорта. Правила поведения и техники безопасности в летний период.
105	Спортивные игры. Элементы техники национальных видов спорта. Правила поведения и техники безопасности в летний период.