**Муниципальное бюджетное образовательное упреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №8» г.Канаш**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА

на заседании МО учителей заместитель директора приказом от

26 июня 2017 года школы по УР

Протокол №1 28 июня 2017 года №58

Руководитель МО 28 июня 2017 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура**

**На 2017-2018**

**9 класс**

Количество часов в неделю –3 часа

Учебник: Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, - М:Просвящение,2012

Данная рабочая программа по физической культуре составлена основе государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы

ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канащ

Составитель:

учитель физической культуры

Кондратьев С.А.

2017

**Планируемые результаты учащихся по физической культуре**

По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

Знать

1. основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
2. особенности развития избранного вида спорта;
3. педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
4. биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
5. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
6. возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
7. психофункциональные особенности собственного организма;
8. индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
9. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
10. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Демонстрировать (навыки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | – |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2000м | 8 мин 50с | 10 мин 20с |
|  | Передвижение на лыжах 2000м | 16мин 30с | 21мин 00с |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10,0 |

**Содержание курса.**

В основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой

**Национально-региональный компонент по усмотрению школы и обеспеченностью ОУ включен туризм – в количестве 3 часов в 9 классах.** Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»**

**Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**«Физическое совершенствование со спортивной направленностью»**

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Специальные упражнения и технические действия без мяча;

подача мяча (нижняя и верхняя);

прием и передача мяча стоя на месте и в движении;

прямой нападающий удар;

групповые и индивидуальные тактические действия;

игра по правилам.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Специальные упражнения и технические действия без мяча;

ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);

ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;

групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Футбол** Стойки игрока. Комбинации из ранее изученных элементов. Удар по катящемуся мячу, по неподвижному мячу. Перехват мяча. Удар по воротам. Тактика сво­бодного нападения. Изменение позиций игроков. Удар серединой подъема по летящему мячу

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые приемы

девушки: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев;

юноши: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед в стойку на лопатках;

стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90°.

Элементы современных и национальных танцев.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Развитие выносливости. Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на пологом склоне.

Овладение техникой конькового хода

Тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела и тема урока | Количество часов |
|  | I четверть 2016-2017:  Легкая атлетика - 11 ч. Гимнастика - 16 ч. |  |
| 1-3 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование – челночный бег 4x15. | 3 |
| 4 | Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание малого мяча. | 1 |
| 5-8 | Прыжок в длину(высоту) способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта | 4 |
| 9 | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7минут. | 1 |
| 10 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | 1 |
| 11 | Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры. Домашнее задание на лето. | 1 |
| 12 | Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. | 1 |
| 13,14 | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). | 2 |
| 15,16 | Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. | 2 |
| 17-19 | Длинный кувырок. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.Кувырок назад в полушпагат (девочки).Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). | 3 |
| 20-22 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Отжимание. | 3 |
| 23,24 | Лазание по канату Тестирование: подъём туловища из положения лежа на спине .Эстафеты.Прикладные упражнения. | 2 |
| 25,26 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | 2 |
| 27 | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.  Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). | 1 |
|  | II четверть 2016-2017: Гимнастика - 2 ч. Игры - 18 ч. Лыжи - 1 ч. |  |
| 28,29 | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). | 2 |
| 30,31 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение 2:2, 4:4. Учебная игра. Правила баскетбола | 2 |
| 32,33 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола | 2 |
| 34,35 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола | 2 |
| 36-38 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2´2, 3´3. Учебная игра. Правила баскетбола | 3 |
| 39-40 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. | 2 |
| 41 | Учебная игра 5х5. | 1 |
| 42,43 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |
| 44,45 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 2 |
| 46,47 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 3 зону. | 2 |
| 48 | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. История лыжного спорта. ТБ на уроках по л/п. | 1 |
|  | III четверть 2016-2017:  Лыжная подготовка - 17 ч., Спортивные игры - 13 ч. |  |
| 49 | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. История лыжного спорта. ТБ на уроках по л/п. | 1 |
| 50 | Проведение комплекса ОРУ по л/п. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 51,52 | Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. | 2 |
| 53 | Коньковый ход скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. | 1 |
| 54 | Коньковый ход скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. | 1 |
| 55,56 | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | 2 |
| 57,58 | Совершенствование техники конькового хода. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. | 2 |
| 59 | Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием пройденных ходов. | 1 |
| 60 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход . Подъем «елочкой». Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе | 1 |
| 61,62 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | 2 |
| 63 | Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 4-5 км. | 1 |
| 64 | Проведение комплекса ОРУ по л/п. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе. | 1 |
| 65 | Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | 1 |
| 66,67 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение 2:2, 4:4. Учебная игра. Правила баскетбола | 2 |
| 68,69 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола | 2 |
| 70,71 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2´2, 3´3. Учебная игра. Правила баскетбола | 2 |
| 72-74 | Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . | 3 |
| 75,76 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |
| 77,78 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 2 |
|  | IV четверть 2016-2017: Легкая атлетика. Спортивные игры. |  |
| 79-81 | Учебная игра 5х5.Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | 3 |
| 82 | Учебная игра 5х5. | 1 |
| 83,84 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 3 зону. | 2 |
| 85-87 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. ТБ на уроках. | 3 |
| 88,89 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку.. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 90 | Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 91,92 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 93,94 | Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | 2 |
| 95 | Прыжок в высоту .Метание малого мяча. | 1 |
| 96-98 | Ускорения-челночный бег 4х15х3. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 3 |
| 99,100 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7-10минут. | 2 |
| 101,102 | Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето. | 2 |