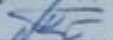
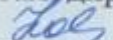


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя  
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»  
Руководитель МО.  
 /П.Н.Кострюков/  
Протокол № 1 от «29» августа 2018г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР.  
 /О.Н.Кочанова/  
«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Кострюкова Павла Николаевича**

Фамилия Имя Отчество

**физическая культура**

Предмет

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2018 года

2018 – 2019 учебный год.

## Пояснительная записка (9 класс)

### Изучение предмета направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи курса: физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре.

В результате изучения курса физическая культура в 9 классе ученик должен **знать/понимать:** -этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

-понимать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Уметь:** -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Учебно-тематический план.

№	Тема, раздел, глава	Количество часов
1	Легкая атлетика	33
2	Гимнастика с основами акробатики	19
3	Спортивные игры: Волейбол	34
	Баскетбол	7
4	Лыжная подготовка	12
	<b>Всего</b>	<b>105</b>

### Содержание тем учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Настоящая программа по физической культуре для основной школы является логическим продолжением программы для 9 класса.

Содержание программы состоит из трех разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование». Таким образом, каждая учебная тема последовательно изучается на 3 уровнях: информационный компонент (знания), операциональный компонент и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества физкультурного образования школьников.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Раздел «Физическое совершенствование»** Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

### Контроль уровня обученности.

1. Предварительный, проводится в начале учебного года.
2. Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).
3. Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).
4. Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
5. Итоговый, проводится в конце учебного года (тесты, зачеты).

- Критерии контроля, оценивание – 1. По основам знаний. 2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
  4. По уровню физической подготовленности.

5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

### Календарно-тематическое планирование

#### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
					дата	коррект ировка
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика-17 часов</b>						
1	Вводный ИОТ. Влияние беговых упражнений на организм человека.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 1		
2	Первичный ИОТ. Техника бега с высокого старта.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
3	Высокий старт. Стартовый разгон.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
4	Стартовый разгон, скоростной бег до 30 метров.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
5	Высокий старт, бег 30 метров -учет	Образовательно-тренировочный	Контроль	Комплекс 1		
6	Эстафеты.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 1		
7	Челночный бег 3 x10 – учет	Образовательно-тренировочный	Челночный бег М.: 8.2, 8.8, 9.3 Д.: 8.7, 9.3, 10.00	Комплекс 1		
8	Эстафеты. Бег 60м – учет.	Образовательно-тренировочный	Бег 60 м: мал.: 9.4, 10.0,10.18 дев.: 9.8, 10.4, 11.2	Комплекс 1		
9	Преодоление препятствий. Бег 300 м – учет	Образовательно-тренировочный	М: 58.0, 1.02, 1.08 Д: 1.00, 1.05, 1.10	Комплекс 1		
10	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		

12	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
13	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
14	Обучение технике прыжка в длину с места.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
15	Прыжок в длину с места - учет.	Образовательно-тренировочный	М:180,170, 150 Д: 170, 160, 145	Комплекс 1		
16-17	Обучение технике длительного бега. 3000 м.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
<b>Гимнастика с основами акробатики – 15 часов</b>						
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 2		
19	Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – учет.	Образовательно-обучающий	М: 23,18, 13 Д: 18, 12, 8	Комплекс 2		
20	Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание – учет.	Образовательно-обучающий	М: 9, 7, 5 Д: 19, 15, 11	Комплекс 2		
21	Развитие скоростно–силовых способностей. Наклон вперед из положения сидя - учет.	Образовательно-тренировочный	М: 45, 40, 35 Д: 38, 33, 25	Комплекс 2		
22	Прыжки на гимнастической скакалке.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
23	Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин. – учет	Образовательно-тренировочный	М: 105, 95, 90 Д: 120, 110, 105	Комплекс 2		
24	Перекаты. Двойной кувырк вперед, стойка на лопатках, мост.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
25	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед из положения сидя – учет.	Образовательно-обучающий	М: 11, 7, 4 Д: 16, 13, 9	Комплекс 2		
26	Комбинация из разученных элементов.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
27	Круговая тренировка. «Мост» из положения стоя – учет техники.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
28	Лазанье по канату в 3 приема.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
29	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
30	Опорный прыжок, ноги врозь.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		

31	Опорный прыжок, ноги врозь закрепление.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 2		
32	Опорный прыжок, ноги врозь – учет.	Образовательно-тренировочный	Учет техники выполнения	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры. Волейбол – 16 часов.</b>						
33	Техника безопасности. Повторение правил игры. Расстановка. Перемещения в стойке.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
34	Передача мяча сверху двумя руками (совершенствование)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
35-36	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (разучив.)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
37-38	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи (разучивание).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
39	Подача мяча. Нижняя прямая (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
40	Подача мяча. Верхняя прямая (разучивание)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
41	Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
42	Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
43	Приём мяча, отраженного сеткой (разучивание)	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
44	Одиночное блокирование (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
45	Страховка при блокировании (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
46-47	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите (закрепление)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
48	Двусторонняя игра.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
<b>Лыжная подготовка – 12 часов</b>						
49-50	ТБ на уроках лыжной подготовки. Вкатывание (3км/2 км)	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
51	Правила проведения самостоятельных занятий на лыжах.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
52	Перешагивание небольшого препятствия.	Образовательно-	Текущий	Комплекс 1		

		обучающий				
53-54	Торможение боковым скольжением.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
55	Правила проведения самостоятельных занятий на лыжах.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
56-57	Упражнения на развитие быстроты. Разгон 20-30 м., бег 100 м., 1,5 – 2 мин.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
58-59	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 3 км.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
60	Прохождение дистанции 1 км. девочки, 2 км. мальчики км. – учетный.	Образовательно-тренировочный	Д.-5.45; 6.15;7.00. М.- 10.20; 10.40; 11.10.	Комплекс 1		
<b>Спортивные игры. Баскетбол – 7 часов</b>						
61	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры.	Образовательно-познавательный	Текущий	Комплекс 3		
62	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
63-64	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
65	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
66	Броски мяча одной и двумя руками с места, в движении.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
67	Игра по упрощенным правилам.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
<b>Гимнастика – 4 часа</b>						
68	Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Строевые упражнения.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
69-70	Повороты в движении. Подъем переворотом. Подъем переворотом махом (девочки).	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
71	Наклон вперед из положения сидя, стоя. Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин. – учет	Образовательно-тренировочный	За 25 сек. М.58-56-54. Д.66-64-62.	Комплекс 3		
<b>Спортивные игры. Волейбол – 18 часов.</b>						
72-73	Расстановка. Стойка игрока. Перемещение. Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты). (совершенствование).	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
74	Передача мяча сверху двумя руками вперед в верх (совершенствование)..	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		

75	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (разучивание).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
76-77	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи (разучивание).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
78-79	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование).	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
80-81	Подача мяча нижняя прямая (совершенствование). Подача мяча верхняя прямая (разучивание).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
82-84	Блокирование (совершенствование). Учебная игра	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
85-86	Групповые тактические действия в нападении и защите (закрепление).	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
87	Судейство игры в волейбол.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 3		
88-89	Двусторонняя учебная игра.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 3		
<b>Легкая атлетика-16 часов</b>						
90-91	<b>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 12 мин (девочки), 15 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения.	Образовательно-обучающий	Текущий	Комплекс 1		
92-93	Равномерный бег до 15-20 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Образовательно-тренировочный	текущий	Комплекс 1		
94-95	Равномерный бег до 15-20 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
96	Бег на результат 2000 м. девушки и юноши. Развитие выносливости.	Образовательно-тренировочный	Д.10.00-11.20-12.05 М.8.20-9.20-9.45.	Комплекс 1		
97-98	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
99-100	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
101	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.		Д. 9.4-10.0-10.5 М. 8.5-9.2-10.0			
102	<b>Прыжок в высоту.</b> Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		
103-104	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Текущий	Комплекс 1		



105	Прыжок с места. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры.	Образовательно- тренировочный	Д.180-170-155. М.210-200-180.	Комплекс 1		
-----	--	----------------------------------	----------------------------------	------------	--	--