



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 60»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2018

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 01.09.2018 № 137/1-о

Рабочая программа
Физическая культура
9 класс

Нижний Новгород
2018

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура в 9 классах.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведённых уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы:

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Значение нервной системы в управлении движениями. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Социально-психологические основы:

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование физических способностей. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы:

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания:

Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретённых в начальной школе простейших умений обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные

игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Волейбол:

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

Баскетбол:

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

Футбол:

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

Лёгкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Обучение техникой спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Кроссовая подготовка

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением, на силовых тренажёрах, комплексы ритмической гимнастики.

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся по физической культуре

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений развивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психические и функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров	9,2 с	10,2 с
Силовые	Прыжок в длину с места	180 см	165 см
	Лазание по канату на расстояние 6м	12с	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине	-	18 раз
Выносливость	Бег 2000 м	8,50 мин	10,20 мин
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков	10,0 с	14,0 с
	Броски малого мяча в мишень	12 м	10 м

Программно - методическое обеспечение и информационные источники

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Учебник для общеобразовательных организаций В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2017.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. (М: Просвещение, 2011).

Тематическое планирование по физической культуре 9 х классов 102 часа.

№ урока	Тема урока	Содержание урока.
1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6-9	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств
10-11	Бег на средние дистанции	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые
12-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ.
21-26	Висы. Строевые упражнения	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
26-32	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей . Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

33-38	Акробатика. Лазание.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
39-46	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
47-52		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
53-58		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
59-64	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте
65-68		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей

69-72		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
73-76		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль
77-81		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением
82-86		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.
87-90	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
91-95		Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
96-99	Прыжок в высоту, метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств

100-102	Кроссовая подготовка.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения
---------	-----------------------	---

Промежуточная аттестация по итогам учебного года(май) в форме тестирования.