

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Июсская средняя общеобразовательная школа»**

«Рекомендовать к
утверждению»:
Руководитель ШМО учителей
технологии и физической
культуры МБОУ «Июсская
СОШ»
_____ Лалетина А. В.
Протокол №1 от 25.08.2018 г.

«Согласовано»:
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Июсская СОШ»
_____ Гаппель Г. И.
Протокол МС от 29.08.2018 г.

«Утверждено»:
Директор МБОУ «Июсская
СОШ»
_____ Михайлова Т. С.
Приказ № 63 от 31.08. 2018 г.

Рабочая программа

по физической культуре
для 9 класса
на 2018-2019 учебный год

Составитель:
Фатин В.В.,
учитель физической
культуры и ОБЖ

с. Июс,
2019г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса (предметная область физическое культура) с изучением физической культуры на базовом уровне составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ МОиН РФ от 05.03.2004г. № 1089) с последующими изменениями, с учётом примерной программы основного общего образования по физической культуре на базовом уровне, ООП ООО, учебного плана, списка учебников МБОУ "Июсская СОШ" на 2018 -2019 учебный год, учебника под редакцией В. И. Лях, Физическая культура. 9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях и др. - М.: «Дрофа»,2014, имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», утвержден федеральным перечнем (приказ №253 от 31.03.2014).

В связи с инклюзивным обучением программа учитывает основные положения Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - учебный предмет, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Предметом обучения физической культуре на уровне основного общего образования является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цель: формирование у учащегося умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач:**

- создать целостное представление о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобрести основы теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- сформировать осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитать нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

-обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность;
-приобрести опыт творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Июсская СОШ» на изучении учебного предмета физическая культура в 9 классе отводится 101 час, 3 часа в неделю.

Темы попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем.

При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программы, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (консультации).

Особенности преподавания в данном классе

В 9 классе 15 учащихся. Индивидуального подхода по физической культуре не требуют.

Содержание учебного предмета (101час)

Раздел 1. Кроссовая подготовка (13 часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Раздел 2. Футбол (14 часов)

Краткое изучение истории футбола. Изучение правил футбола и проведения соревнований по футболу. Ведение мяча, передачи в движении, тактика нападения и защиты в футболе.

Раздел 3. Баскетбол (9 часов)

Краткое изучение истории баскетбола. Изучение правил баскетбола и проведения соревнований по баскетболу. Ведение мяча, техника передвижений и стоек в баскетболе.

Раздел 4. Акробатика (12 часов)

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости.

Раздел 5. Спортивные игры (31 час)

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра баскетбол, волейбол, мини-футбол, правила спортивных игр.

Раздел 6. Легкая атлетика (22 часа)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащиеся должны

Знать, понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
 - выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
 - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
 - самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебно-методический комплект для учащихся

В.И.ЛяхА.А.Зданевич. Учебное пособие «Физическая культура 8-9 класс», М.
"Просвещение" 2013 год.

Учебно-методический комплект для учителя

В.И.ЛяхА.А.Зданевич. Учебное пособие «Физическая культура 8-9 класс», М.
"Просвещение" 2013 год

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Повторение	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1 четверть					
Раздел 1. Кроссовая подготовка (13 часов)					
Знать, понимать: технику безопасности на уроках физической культуры, элементы кроссовой подготовки.					
Уметь: выполнять нормативы кроссовой подготовки, соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		04.09		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		06.09		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)		07.09		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		11.09		
5	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт		13.09		
6	Бег на 1000 м. без учета времени		14.09		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		18.09		
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		20.09		
9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега		21.09		
10	Бег на 100 метров на результат		25.09		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров		27.09		
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)		28.09		
13	Совершенствование бега на 800 метров		02.10		
Раздел 2. Футбол (14 часов)					
Знать, понимать: технику безопасности на уроках физической культуры, историю футбола, правила футбола.					
Уметь: вести мяч, передавать его в движении, выполнять тактику нападения и защиты					

14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)		04.10		
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема		05.10		
16	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча		09.10		
17	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)		11.10		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)		12.10		
19	Передача мяча в движении. Обманные движения.		16.10		
20	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.		18.10		
21	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг		19.10		
22	Игра в футбол.		23.10		
23	Комбинационная игра в нападении		25.10		
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол		26.10		
25	Двусторонняя игра в футбол		30.10		
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		01.11		
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения		02.11		
2 четверть					
Раздел 3. Баскетбол (9 часов)					
Знать, понимать: технику безопасности на уроках физической культуры, историю баскетбола, правила баскетбола.					
Уметь: вести мяч, передавать его в движении, выполнять тактику нападения и защиты					
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)		13.11		

29	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола		15.11		
30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		16.11		
31	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении		20.11		
32	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)		22.11		
33	Броски мяча в корзину (совершенствование)		23.11		
34	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)		27.11		
35	Игра в баскетбол по основным правилам		29.11		
36	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола		30.11		

Раздел 4. Акробатика (12 часов)

Знать, понимать: технику безопасности на уроках физической культуры, элементы акробатики.

Уметь: правильно выполнять элементы акробатики, соблюдать технику безопасности на уроках

37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики		04.12		
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)		06.12		
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)		07.12		
40	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)		11.12		
41	Акробатика. Развитие координационных способностей		13.12		
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)		14.12		
43	Акробатика. Лазание по канату		18.12		
44	Акробатика. Развитие гибкости		20.12		
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		21.12		
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок		25.12		
47	Упражнения на пресс. Подтягивание		27.12		
48	Упражнения на пресс		28.12		

3 четверть**Раздел 5. Спортивные игры (30 часов)****Знать, понимать:** технику безопасности на уроках физической культуры, виды и правила спортивных игр.**Уметь:** выполнять комбинации каждой спортивной игры, соблюдать технику безопасности на уроках

49	Демонстрация комплекса		11.01		
50	Стойки и передвижения игроков		15.01		
51	Комбинации из передвижений		17.01		
52	Прямой нападающий удар		18.01		
53	Прямой прием снизу		22.01		
54	Учебная игра волейбол		24.01		
55	Учебная игра волейбол		25.01		
56	Нападение через 3-ю зону		29.01		
57	Нападение через 1-ю зону		31.01		
58	Волейбол . Прием мяча снизу в стойке		01.02		
59	Волейбол . Прием мяча снизу в стойке		05.02		
60	Волейбол . Прием мяча снизу в группе		07.02		
61	Волейбол . Прием мяча снизу в группе. (Совершенствования)		08.02		
62	Волейбол . Прием мяча снизу в группе. (Учет)		12.02		
63	Волейбол . Игра в нападении через 3-ю зону. (Изучение нового материала)		14.02		
64	Волейбол . Игра в нападении через 3-ю зону. (Совершенствования)		15.02		
65	Волейбол . Игра в нападении через 3-ю зону. (Учет)		19.02		
66	Учебная игра «Волейбол» (Изучение нового материала)		21.02		
67	Учебная игра «Волейбол» (Совершенствования)		22.02		
68	Учебная игра «Волейбол» (Учет)		26.02		
69	Стойки и передвижения игрока. (Изучение нового материала)		28.02		
70	Стойки и передвижения игрока. (Совершенствования)		01.03		
71	Техника передвижений в волейболе.		05.03		
72	Совершенствование техники перемещений в волейбольной		07.03		

	стойке, остановки, ускорения				
73	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку		12.03		
74	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		14.03		
75	Прямой нападающий удар при встречных передачах		15.03		
76	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		19.03		
77	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом		21.03		
78	Игра в нападение в 3 зоне		22.03		
4 четверть					
79	Игра в волейбол по упрощенным правилам		02.04		
Раздел 6. Легкая атлетика (22 часа)					
Знать, понимать: технику безопасности на уроках физической культуры, элементы кроссовой подготовки.					
Уметь: выполнять нормативы кроссовой подготовки, соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры					
80	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике		04.04		
81	ОФП. Равномерный бег (12 минут)		05.04		
82	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		09.04		
83	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам		11.04		
84	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол		12.04		
85	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа		16.04		
86	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе		18.04		
87	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		19.04		
88	Подвижные игры		23.04		
89	Комплекс упражнений на развитие гибкости		25.04		
90	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		26.04		
91	Комплекс упражнений на развитие координации		30.04		

92	Челночный бег: 6*10 м		02.05		
93	Бег 30 метров.		03.05		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		07.05		
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (Совершенствования)		10.05		
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. (Изучение нового материала)		14.05		
97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. (Совершенствования)		16.05		
98	Метание м/мяча в даль.		17.05		
99	Закрепление техники бега на 60 метров		21.05		
100	Закрепление техники бега на 100 метров		23.05		
101	Подведение итогов учебного года		24.05		