

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
протокол № _____
от «03» сентя 2018 г.
Руководитель МО
А.Н. Московский

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Д.С. Шульгина
«03» 09 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
№ 111/04 от «03» 09 2018
М.М. Прочухаева


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

9 «Г» класс

Рабочую программу составил: *Алексеев И. О.*

2018-2019 учебный год

Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета «Физическая культура» (9 класс)

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 8 класс, 2 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС ООО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 5-9 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 9 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

\

Планируемые результаты освоения содержания курса

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (9 класс)

1. Лёгкая атлетика (16 ч)

Бег. Виды бега. Беговые упражнения. Прыжки. Эстафета. Метание мяча.

Основные цели: ознакомить обучающихся с различными волейбольными правилами, тактиками и стратегиями. Развить ЗУН технических элементов.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Гимнастика. Акробатика. Кувырок. Стойка. Группировка

Основная цель: выработать ЗУН для выполнения акробатических упражнений.

3. Спортивные игры (волейбол) (10 ч)

Игры в волейбол. Тактики в защите. Тактики в атаке. Технического оснащение игроков.

Основные цели: выработать ЗУН позволяющие выполнять легкоатлетические упражнения.

4. Лыжная подготовка (14 ч)

Лыжи. Палки. Погодные условия. Внешний вид для занятий на лыжах. Строевые упражнения. Лыжные ходы. Торможение. Подъём.

Основные цели: выработать ЗУН о лыжном спорте.

5. Баскетбол (10 ч)

Игры в баскетбол. Тактики в защите. Тактики в атаке. Технического оснащение игроков.

Основные цели: ознакомить обучающихся с различными баскетбольными правилами, тактиками и стратегиями. Развить ЗУН технических элементов.

Формы и сроки контроля

Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
<i>Контрольные работы</i>	-	-	-	-	-
<i>Самостоятельные работы</i>	1	1	1	1	4
<i>Тестирование</i>	1	-	-	1	2

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.**

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика (16ч.)	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2.		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3.		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
4.		Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
5.		Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1
6.		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
7.		Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
8.		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
9.		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1
10.		Прыжок в длину на результат.	1
11.		Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1
12.		Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	1
13.		Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
14.		Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
15.		Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
16.		Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1
17.	Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
18.		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1
19.		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
20.		Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
21.		Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1
22.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
23.		Изучение техники прыжка способом	1

		«согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	
24.		Совершенствование техники опорного прыжка.	1
25.		Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
26.		Опорный прыжок. Эстафеты.	1
27.		Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
28.		Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1
29.		Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь(м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
30.		Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
31.		Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
32.		Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1
33.		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
34.		Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
35.	Спортивные игры (волейбол) (10 ч)	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
36.		Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
37.		Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
38.		Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
39.		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
40.		Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
41.		Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1
42.		Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
43.		Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
44.		Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
45.	Лыжная подготовка(14 ч.)	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
46.		Лыжная подготовка	1
47.		Попеременно-двушажный ход	2

48.		Повороты	1
49.		Одновременно-одношажный ход.	2
50.		Торможения	2
51.		Спуски	2
52.		Коньковый ход	2
53.		Учебно-тренировочная лыжня на 1000м и 2000м	1
54.	Баскетбол (10 ч.)	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	2
55.		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
56.		Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	2
57.		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	2
58.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
59.		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	1
60.		Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1

ИТОГО: