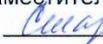


«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 3 от 22.06. 2018 г.
Руководитель ШМО
 /Е.С. Сухорукова/

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /С.В. Старикова /
03.08. 2018 года.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №5 г.Ишима
/С.Ф. Прокопенко/
Приказ № 212-од от 03.08.2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 9В класса

(3 час)

учителя без квалификационной категории

Васильченко Евгении Олеговны

2018-2019 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 9 класса составлена на основе нормативно - правовой базы:

1. Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №5 г. Ишима

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А. А. Зданевич).

4. Учебного плана МАОУ СОШ №5 г. Ишима на 2018-2019 учебный год.

5. Положения о Рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин, курса внеурочной деятельности Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Ишима».

Программа по физической культуре рассчитана на 34 часов. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета, курса.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно – тематический план.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Базовая часть		68	68	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
3	Гимнастика	14	14	14	14	14
4	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
5	Спортивные игры	14	14	14	14	14
6	Плавание	4	4	4	4	4
Вариативная часть						
	Подвижные игры	34	34	34	34	34
	Итого	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование
9 класс
Общее количество часов на 2017-2018 учебный год - 34

«Аэробика»

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
1	I четверть (9 часов)	П.Т.Б. поведениях на занятиях аэробикой. (Теория)	Урок ознакомление с новым материалом	Подготовительная часть. Построение класса сообщение задач урока, ознакомление и разучивание в занятиях аэробики.	Знать П.Т.Б. на уроках аэробике.	текущий	
2		Требования здорового образа жизни к двигательному режиму. (Теория)	Урок совершенствования знаний и умений	Выработка установок на формирование здорового образа жизни. Улучшение основных показателей физического развития. (теория)	Знать выработку на формирование здорового образа жизни.	текущий	
3		Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях.	Урок совершенствования знаний и умений	Общеразвивающие упраж. в положения стоя, сидя и лёжа. Упражнения для мышц живота и спины.	Уметь выполнять: общеразвивающие упраж. в положений стоя, сидя и лёжа.	текущий	
4		Закрепление и совершенствование запрещённых элементов и упражнений.	Урок совершенствования знаний и умений	Закрепление упраж. заменяющие запрещённые элементы и упраж. (рывкового характера, высокоамплитудных махов и т.д.)	Уметь выполнять: упраж. заменяющие запрещённые элементы и упраж.	текущий	
5-6		Закрепление и совершенствование базовых элементов	Урок совершенствования знаний и умений	Биохимическая харак. движений. Многократное повторение базовых	Уметь выполнять: многократное повторение базовых	текущий	

		аэробики, и их разновидности		элементов аэробики	элементов аэробики		
7-8		Закрепление и совершенствование от одной до 4 связок из базовых элементов аэробики.	Урок совершенствования знаний и умений	Ознакомление и разучивание соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей	Уметь выполнять: соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей	текущий	
9-10-11-12-13.	-II четверть (7 часов)	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинации из базовых элементов аэробики.	Урок совершенствования знаний и умений	Ознакомление и разучивание соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей.	Уметь выполнять: соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей	текущий	
14		Самостоятельное проведение учащимся структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)	Урок совершенствования знаний и умений	Особенности подбора и выполнения упражнения в них: локальные движения частями тела, совмещенные движения для обширных мышечных групп.	Уметь выполнять: упражнения локальные движения частями тела, совмещенные движения для обширных мышечных групп.	текущий	
15		Самостоятельное проведение учащимся структурных частей (основная часть)	Урок совершенствования знаний и умений	Особенности подбора и выполнения упражнения в них: танцевальные комбинаций аэробных шагов и их вариантов.	Уметь выполнять: танцевальные комбинаций аэробных шагов и их вариантов.	текущий	
16		Самостоятельное проведение учащимся структурных частей (партнёр)	Урок совершенствования знаний и умений	Особенности подбора и выполнения упраж. в них: упраж. для мышц туловища, бедра, рук и плечевого пояса.	Уметь выполнять:: упраж. для мышц туловища, бедра, рук и плечевого пояса.	текущий	
17	-III четверть (10 часов)	Самостоятельное проведение учащимся структурных частей (растягивание и заключительная часть)	Урок совершенствования знаний и умений	Стрейтчинг. Особенности подбора и выполнения упраж. в них: на гибкость, общая заминка («Глубокий стрейтч»)	Уметь выполнять:: упраж на гибкость, общая заминка.	текущий	
18-19-20-21-		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие общей	Урок совершенствования знаний и умений	Упраж. развитие локальной выносливости. Бег в равномерном темпе, прыжки и их чередование.	Уметь выполнять:. Бег в равномерном темпе, прыжки и их чередование.	текущий	

		выносливости (два и более)					
22-23-24-25		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (два и более)	Урок совершенствования знаний и умений	О.Р.У. Упражнения силового и скоростно-силового характера, с увеличением нагрузки и числа повторения.	Уметь выполнять: упражнения силового и скоростно-силового характера, с увеличением нагрузки и числа повторения.	текущий	
26-27-28-29	- IV четверть(8 часов)	Закрепление и совершенствование комплексов аэробики направленных на развитие скоростно-силовых способностей (два и более)	Урок совершенствования знаний и умений	Упражнения для воздействия на отдельные группы мышц, суставов. Упражнения с предметами.	Уметь выполнять: упраж. на воздействия отдельных групп мышц, суставов. упражнения с предметами.	текущий	
30-31		Комплексное тестирование Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Урок совершенствования знаний и умений	Контрольные упражнения:(сгибание и разгибание рук с упора лёжа, сгибание и разгибание туловище).челночный бег, равновесие, танцевально-хореографическое	Уметь выполнять: упражнения:(сгибание и разгибание рук с упора лёжа, сгибание и разгибание туловище).челночный бег, равновесие, танцевально-хореографическое	текущий	
32-33-34.		Подготовка и участие в показательных выступлениях и совершенствованиях по аэробике	Урок применение знаний и умений	Разработка сценарного плана соревнования по аэробике. Документы соревнований. Проведения соревнования	Выступит на соревнованиях	текущий	

Средства контроля

8-9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,6	5,5	5,0	5,9	5,8	5,1
2.Прыжок в длину с места (см)	141	158	185	137	154	183
3.Метание набивного мяча (см)	360	435	565	385	445	545
4.Бег 2000 м (мин, сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
5.Сила кисти (кг)	22,0	25,0	34,0	21,0	25,0	31,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	10,8	10,4	10,0	11,5	11,0	10,6
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	40	48	20	30	35
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	9	13	16	12	16	19
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	6,0	9,0	10,0	8,0	12,0	16,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	100	105	110	50	80	125
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,0	10,2	9,6	11,2	10,4	10,0
2.Бег 2000 м (мин,сек)	10,00	10,40	11,40	13,50	12,40	11,00
3.Прыжок в длину с разбега (см)	300	340	380	240	300	330

4.Прыжок в высоту (см)	95	105	115	90	100	110
5.Метание мяча 150 г(м)	24	33	38	17	20	25
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
7.Бег на лыжах 3 км.	20,00	19,00	18,00	23,00	21,00	20,00

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	Кол- во
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) 1. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2010 год. 2.«Физическое воспитание учащихся 8-9 кл»/Лях В. И. 3.«Физическое воспитание учащихся 5-7 кл»/ Мейкосона Г. Б. 4.«Подвижные игры»/ Жуков М. Н. 5.«Гимнастика»/ Журавина М. Л. 6.«Теория и методика физической культуры»/ Матвеев Л. П. 7.«Настольная книга учителя физической культуры»/Кофман Л.Б. 8.«Физическая культура в школе»/ Янсон Ю. А. 9.«Физическая культура 5-7 кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А. 10.«Физическая культура 8-9кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А. 11.«Физическая культура 10-11 кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
2.	Учебно-практическое оборудование Стенка гимнастическая Секундомер Мяч волейбольный Мяч баскетбольный Мяч баскетбольный Коврик туристический Лыжи Ботинки лыжные Палки лыжные Сетка волейбольная Спальник туристический Свисток Стол теннисный Стойки и планки для прыжков в высоту	2 1 7 13 10 24 50 22 20 2 1 3 1 1

	Спортивная форма Скамья гимнастическая Стенка гимнастическая Канат для перетягивания Обруч Сетка теннисная Бадминтон Мат гимнастический Карабин туристический Мяч-попрыгун Мяч футбольный Веревка туристическая Жумар туристический Спусковое устройство	17 4 6 1 5 2 2 10 1 8 2 1 1 1
3.	Мультимедийное оборудование Прекционный экран Компьютер Мультимедийный проектор	1 1 1
4.	Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры: http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса. http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта. http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни. http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.	

	http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».	
--	---	--