

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от 27.08. 201__ г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ «Лицей № 2»
/Фоминская Е.А./

Приказ № 159 от 27.08. 201__ г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 9 класса
основное общее образование
базовый уровень
на 2020/2021 учебный год

Составители:
Игнатенко Ольга Викторовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории,
Нефедова Оксана Викторовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г.Барнаул
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 9 классов разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ «Лицей № 2» (приказ № 159 от 27.08.2020), на основании авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009 Предметная линия учебников «Физическая культура». 5-9 классы: М.: Просвещение, 2009».

Авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часов; рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 102 часов.

Содержание учебного предмета

1. Базовая часть (84 часа):

1.1. Легкая атлетика (39 часов): высокий старт, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, метание мяча на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на длинные и на короткие дистанции, смешанное передвижение.

1.2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов):

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, «мост» из положения стоя, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, длинный кувырок с 3 шагов разбега, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, стойка на голове и руках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического коня боком, упражнения на гимнастической скамье, поднимание ног в угол в вися на гимнастической стенке, гимнастическая полоса препятствий.

1.3. Лыжная подготовка (18 часов): ходьба на лыжах разными способами, повороты, подъемы и спуски, преодоление контруклона, прохождение дистанции 5 км., эстафеты с преодолением препятствий.

1.4. Спортивные игры (18 часов):

Волейбол: элементы техники передвижения, нижняя прямая подача, передача мяча у стенки и в прыжке через сетку, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебные игры.

Баскетбол: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон», учебные игры.

Футбол: Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

1.5. Элементы единоборств (9 часов): стойки и передвижения в стойке, упражнения по овладению приемами страховки, силовые упражнения и единоборства в парах.

1.6. Основы знаний (в процессе каждого урока): Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Планируемые образовательные результаты обучающихся

Знать:

- особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и воздействии на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спорта;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- уметь эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- разрабатывать индивидуальный режим и планировать физические упражнения.

Формы контроля качества усвоения содержания учебной программы и критерии оценивания

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2», «1» ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Легкая атлетика	21 (+ 18 ч. из вариативной части)
1.6.	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
	ИТОГО:	102

Формы контроля

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков:	24	24	33	21
Практические работы (зачеты)	10	10	12	9
Итого	10	10	12	9

№ п/п	№ в разделе	Наименование разделов, темы	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактически	
Легкая атлетика (27 часов)						
1.	1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.		3.09-8.09		
2.	2	Метание теннисного мяча с места на дальность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений		3.09-8.09		
3.	3	Метание теннисного мяча с места на дальность. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека	зачет	3.09-8.09		
4.	4	Метание мяча весом 150г с места на дальность Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	зачет	10.09-15.09		

5.	5	Метание мяча весом 150г с места на дальность Психологические процессы в обучении двигательным действиям		10.09-15.09		
6.	6	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м.		10.09-15.09		
7.	7	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		17.09-22.09		
8.	8	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность на заданное расстояние	зачет	17.09-22.09		
9.	9	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность на заданное расстояние. Психологические процессы в обучении двигательным действиям.		17.09-22.09		
10.	10	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с	зачет	24.09-29.09		

		укороченного и полного разбега на дальность на заданное расстояние.				
11.	11	Метание мяча весом 150г. в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 18м (ю), до 12-14м (д)		24.09-29.09		
12.	12	Метание мяча весом 150г. в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 18м (ю), до 12-14м (д)	зачет	24.09-29.09		
13.	13	Бросок набивного мяча -3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п.		1.10-6.10		
14.	14	Бросок набивного мяча -3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п.		1.10-6.10		
15.	15	Бросок набивного мяча -3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п.	зачет	1.10-6.10		
16.	16	Бросок набивного мяча с места и с двух – четырех шагов вперед – вверх		8.10-13.10		
17.	17	Бросок набивного мяча с места и с двухчетырехшагов вперед –вверх	зачет	8.10-13.10		
18.	18	Бег с гандикапом. Самоконтроль при занятиях физически		8.10-13.10		

		ми упражнениями				
19.	19	Бег с гандикапом. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.		15.10-20.10		
20.	20	Бег с гандикапом. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека	зачет	15.10-20.10		
21.	21	Бег с командами. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности		15.10-20.10		
22.	22	Бег с командами. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	зачет	22.10-27.10		
23.	23	Бег в парах Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа.		22.10-27.10		
24.	24	Бег в парах Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением	зачет	22.10-27.10		

		здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.				
25.	25	Кросс до 3 км.		6.11-10.11		
26.	26	Кросс до 3 км		6.11-10.11		
27.	27	Кросс до 3 км	зачет	6.11-10.11		
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)						
28.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.		12.11-17.11		
29.	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Характеристика типовых травм,, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах		12.11-17.11		
30.	3	Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Физическая подготовка как система регулярных занятий по	зачет	12.11-17.11		

		развитию физических способностей. Основные правила их совершенства				
31.	4	Общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом, гантелями(3-5кг), тренажерами,эспандерами (ю), с обручами,булавами , большим мячом, палками, тренажерами (д).		19.11-24.11		
32.	5	Общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом, гантелями(3-5кг), тренажерами,эспандерами (ю), с обручами,булавами , большим мячом, палками, тренажерами (д).	зачет	19.11-24.11		
33.	6	Подъем переворотом в упор махом и силой (ю), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю		19.11-24.11		
34.	7	Подъем переворотом в упор махом и силой (ю), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю	зачет	26.11-1.12		
35	8	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю), переход в упор на нижнюю		26.11-1.12		

		жердь (д)				
36.	9	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю), переход в упор на нижнюю жердь (д)	зачет	26.11-1.12		
37.	11	Опорный прыжок через козла. согнув ноги(ю), Опорный прыжок через коня боком (д)		3.12-8.12		
38.	11	Опорный прыжок через козла. согнув ноги(ю), Опорный прыжок через коня боком (д)		3.12-8.12		
39.	12	Опорный прыжок через козла. согнув ноги(ю), Опорный прыжок через коня боком (д)	зачет	3.12-8.12		
40.	13	Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), равновесие на одной ноге, выпад вперед (д)		10.12-15.12		
41.	14	Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), равновесие на одной ноге, выпад вперед (д).	зачет	10.12-15.12		
42.	15	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(ю), кувырок вперед (д0)		10.12-15.12		

43.	16	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(ю), кувырок вперед (д0)	зачет	17.12-22.12		
44.	17	Составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений		17.12-22.12		
45.	18	Составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	зачет	17.12-22.12		
Лыжная подготовка (18 часов)						
46.	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Виды лыжного спорта		24.12-28.12		
47.	2	Попеременный четырехшажный ход		24.12-28.12		
48.	3	Попеременный четырехшажный ход	зачет	24.12-28.12		
49.	4	Попеременный четырехшажный ход		10.01-12.01		
50.	5	Попеременный	зачет	10.01-12.01		

		четырёхшанный ход. Прикладная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования				
51.	6	Переход с попеременных ходов на одновременные		10.01-12.01		
52	7	Переход с попеременных ходов на одновременные		14.01-19.01		
53.	8	Переход с попеременных ходов на одновременные		14.01-19.01		
54.	9	Переход с попеременных ходов на одновременные	зачет	14.01-19.01		
55.	10	Преодоление контруклона		21.01-26.01		
56.	11	Преодоление контруклона		21.01-26.01		
57.	12	Преодоление контруклона	зачет	21.01-26.01		
58.	13	Прохождение дистанции до 5 км.		28.01-2.02		
59.	14	Прохождение дистанции до 5 км.		28.01-2.02		
60.	15	Прохождение дистанции до 5 км.	зачет	28.01-2.02		
61.	16	Горнолыжная эстафеты с		4.02-9.02		

		преодолением препятствий				
62.	17	Горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий		4.02-9.02		
63.	18	Горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий	зачет	4.02-9.02		
Спортивные игры (12 часов)						
64.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке		11.02-16.02		
65.	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.4:4,5:5.	зачет	11.02-16.02		
66.	3	Взаимодействие трех игроков. Появление первых примитивных игр и физических упражнений.		11.02-16.02		
67.	4	Игра по упрощенным правилам баскетбола		18.02-23.02		
68.	5	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	зачет	18.02-23.02		
69.	6	Передача мяча сверху. Стоя спиной к цели		18.02-23.02		
70.	7	Прием мяча, отраженного сеткой. Мифы и легенды о		25.02-2.03		

		зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних. Олимпийских игр				
71.	8	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	зачет	25.02-2.03		
72.	9	Прямой нападающий удар при встречных передачах		25.02-2.03		
73.	10	Игра в нападении в зоне 3	зачет	4.03-9.03		
74.	11	Игра в защите		4.03-9.03		
75.	12	Игра в защите		4.03-9.03		
Элементы единоборств (9 часов)						
76.	1	Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.		11.03-16.03		
77.	2	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	зачет	11.03-16.03		
78.	3	Упражнения по овладению приемами страховки		11.03-16.03		
79.	4	Приемы борьбы за выгодное	зачет	18.03-22.03		

		положение				
80.	5	Силовые упражнения и единоборства в парах		18.03-22.03		
81	6	Упражнения в парах по овладению приемами страховки	зачет	18.03-22.03		
82.	7	Игра «Выталкивание из круга»		1.04-6.04		
83.	8	Игра «Часовые и разведчики»	зачет	1.04-6.04		
84.	9	Игра «Перетягивание в парах»		1.04-6.04		
Легкая атлетика (12 часов)						
85.	1	Инструктаж по ТБ. Метание теннисного мяча с места на дальность		8.04-13.04		
86.	2	Метание теннисного мяча с места на дальность	зачет	8.04-13.04		
87..	3	Метание мяча весом 150г с места на дальность		8.04-13.04		
88.	4	Метание мяча весом 150г с места на дальность	зачет	15.04-20.04		
89.	5	Метание мяча весом 150г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность на заданное расстояние		15.04-20.04		
90.	6	Метание мяча весом 150г. с 4-5	зачет	15.04-20.04		

		бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность на заданное расстояние				
91.	7	Бросок набивного мяча -3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.		22.04-27.04		
92..	8	Бросок набивного мяча -3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п.	зачет	22.04-27.04		
93.	9	Бросок набивного мяча с места и с двух – четырех шагов вперед – вверх. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.		22.04-27.04		
94.	10	Бросок набивного мяча с места и с двух – четырех шагов вперед - вверх	зачет	29.04-4.05		
95.	11	Кросс до 3 км. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)		29.04-4.05		
96.	12	Кросс до 3 км. Выдающиеся достижения отечественных	зачет	6.05-11.05		

		спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г., зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г				
Спортивные игры (6 часов)						
97	1	Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		6.05-11.05		
98.	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника		13.05-18.05		
99.	3	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника	зачет	13.05-18.05		
100.	4	Гандбол. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища		13.05-18.05		
101.	5	Взаимодействие вратаря с защитником. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные	зачет	20.05-25.05		

		отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.				
102.	6	Взаимодействие трех игроков. Допинг. Концепция честного спорта		20.05-25.05		

**Учебно-методическое обеспечение образовательного
процесса**

1. Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012год.
2. .«Физическая культура» рабочая программа (предметная линия учебников В.И.Ляха 5-9 классы) Москва, «Просвещение», 2014 год.
3. Физическая культура Методические рекомендации 8-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций Москва «Просвещение»,2015
4. «Физическая культура», тестовый контроль5-9классы,Москва «Просвещение», 2014

