РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

Составитель Паюсова Валентина Анатольевна

Класс 9

Всего часов в год 68

Всего часов в неделю 2

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

- 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;

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

- способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Легкоатлетические упражнения.**

Инструктаж по ТБ.

Равномерный бег 1000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.

ОРУ на развитие силы.

Метание гранаты.

Кроссовая подготовка.

Кросс 1500 метров (девушки), 2000 метров (юноши).

ОРУ на развитие гибкости.

СБУ в гору.

ОРУ на развитие скоростных качеств.

Челночный бег 3х10 м.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

**Спортивные игры.**

Инструктаж по ТБ по баскетболу.

Броски в корзину с различных расстояний.

Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.

Ведения, 2 шага, бросок.

Штрафной бросок.

Перехват мяча. Вырывание, выбивание.

Тактика свободного нападения.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: повороты в движении. Размыкание и смыкание на месте.

Стойка на голове.

«Мост», стойка на лопатках.

Силовой комплекс.

Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад.

Акробатическая комбинация.

Стойка на руках.

Гибкость.

Акробатическая комбинация.

Переворот из «моста».

Равновесие («ласточка»).

Переворот боком.

Акробатическая комбинация.

Рондат.

Переворот из «моста».

Стойка на голове.

Акробатическая комбинация.

Переворот боком.

**Лыжная подготовка.**

Инструктаж по ТБ.

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Прохождение дистанции 5 км.

Торможение и поворот «плугом»

Прохождение дистанции 5 км.

Коньковый ход.

Подъем в гору скользящим шагом.

Поворот на месте махом.

Прохождение дистанции 5 км без учета времени.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Попеременный двухшажный ход.

Прохождение дистанции 3 км.

Одновременный одношажный ход.

Эстафета с передачей палок.

**Спортивные игры.**

Инструктаж по ТБ по волейболу. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

Нижняя передача в парах.

Передача мяча над собой.

Волейбольный комплекс.

Подача мяча.

Учебная игра.

Нападающий удар. Учебная игра.

Подача мяча по зонам.

Учебная игра.

**Лёгкая атлетика.**

Инструктаж по ТБ.

Развитие прыгучести.

Прыжок в длину с места.

Развитие выносливости.

Кросс 1000 метров.

Челночный бег 3х10 м.

Эстафетный бег.

Бег 100 метров с низкого старта.

Подведение итогов года.

Кросс. СБУ. Многоскоки.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов на тему |  |
| 1-2. | Инструктаж по ТБ.  Равномерный бег 1000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости. | 2 | 2.09 |
| 3-4. | Спринтерский бег 100 метров – зачет.  ОРУ на развитие силы. | 2 | 9.09 |
| 5-6. | Метание гранаты– зачет.  Кроссовая подготовка. | 2 | 16.09 |
| 7-8. | Кросс 1500 метров (девушки), 2000 метров (юноши) – зачет.  ОРУ на развитие гибкости. | 2 | 23.09 |
| 9-10. | СБУ в гору.  ОРУ на развитие скоростных качеств.  Челночный бег 3х10 м – зачет. | 2 | 30.09 |
| 11-12. | Прыжок в длину с места – зачет.  Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 2 | 7.10 |
| 13-14. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» – зачет. | 2 | 14.10 |
| 15-16. | Инструктаж по ТБ по баскетболу.  Броски в корзину с различных расстояний.  Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. | 2 |  |
| 17-18. | Ведения, 2 шага, бросок – зачет.  Штрафной бросок. | 2 |  |
| 19-20. | Перехват мяча. Вырывание, выбивание.  Тактика свободного нападения. | 2 |  |
| 21-22. | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: повороты в движении. Размыкание и смыкание на месте.  Стойка на голове.  «Мост», стойка на лопатках.  Силовой комплекс – зачет. | 2 |  |
| 23-24. | Длинный кувырок вперед.  Кувырки назад.  Акробатическая комбинация.  Стойка на руках.  Гибкость – зачет. | 2 |  |
| 25-26. | Акробатическая комбинация.  Переворот из «моста».  Равновесие («ласточка»).  Переворот боком. | 2 |  |
| 27-28. | Акробатическая комбинация.  Рондат.  Переворот из «моста».  Стойка на голове. | 2 |  |
| 29-30. | Акробатическая комбинация – зачет.  Переворот боком. | 2 |  |
| 31-32. | Инструктаж по ТБ.  Попеременный двухшажный ход. | 2 |  |
| 33-34. | РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  Прохождение дистанции 5 км. | 2 |  |
| 35-36. | РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  Торможение и поворот «плугом» | 2 |  |
| 37-38. | РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  Прохождение дистанции 5 км. | 2 |  |
| 39-40. | РС Коньковый ход.  Подъем в гору скользящим шагом. | 2 |  |
| 41-42. | Коньковый ход.  Поворот на месте махом. | 2 |  |
| 43-44. | Коньковый ход.  Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | 2 |  |
| 45-46. | Коньковый ход.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 2 |  |
| 47-48. | Попеременный двухшажный ход.  Коньковый ход.  Прохождение дистанции 3 км – зачет. | 2 |  |
| 49-50. | Одновременный одношажный ход.  Эстафета с передачей палок. | 2 |  |
| 51-52. | Инструктаж по ТБ по волейболу. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. | 2 |  |
| 53-54. | Нижняя передача в парах.  Передача мяча над собой.  Волейбольный комплекс– зачет. | 2 |  |
| 55-56. | Подача мяча – зачет.  Учебная игра. | 2 |  |
| 57-58. | Нападающий удар. Учебная игра. | 2 |  |
| 59-60. | Подача мяча по зонам.  Учебная игра. | 2 |  |
| 61-62. | Инструктаж по ТБ.  Развитие прыгучести.  Прыжок в длину с места– зачет. | 2 |  |
| 63-64. | Развитие выносливости.  Кросс 1000 метров.  Челночный бег 3х10 м – зачет. | 2 |  |
| 65-66. | **Промежуточная аттестация. Тестирование**  Эстафетный бег.  Бег 100 метров с низкого старта – зачет. | 2 |  |
| 67-68. | Подведение итогов года.  Кросс. СБУ. Многоскоки. | 2 |  |

**Тестирование**

Обучающиеся сдают тест. Контрольное упражнение «Силовой комплекс».

Техника выполнения:

Обучающийся принимает положение лежа на спине, согнув ноги в коленях, руки сцеплены за головой. По команде учителя выполняет подъём туловища (пресс) в течение 30 секунд, потом переворачивается и принимает положение упор лёжа – выполняет отжимания 30 секунд. Всё упражнение длится 1 минута. Результат засчитывается по общему количеству выполненных подъемов туловища и отжиманий.

Ошибки:

- руки за головой не сцеплены,

- локтями не задеты колени,

- при отжиманиях руки согнуты менее чем 90 градусов.

**Оценка:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | 60 | 50 | 40 |
| Девочки | 50 | 40 | 35 |