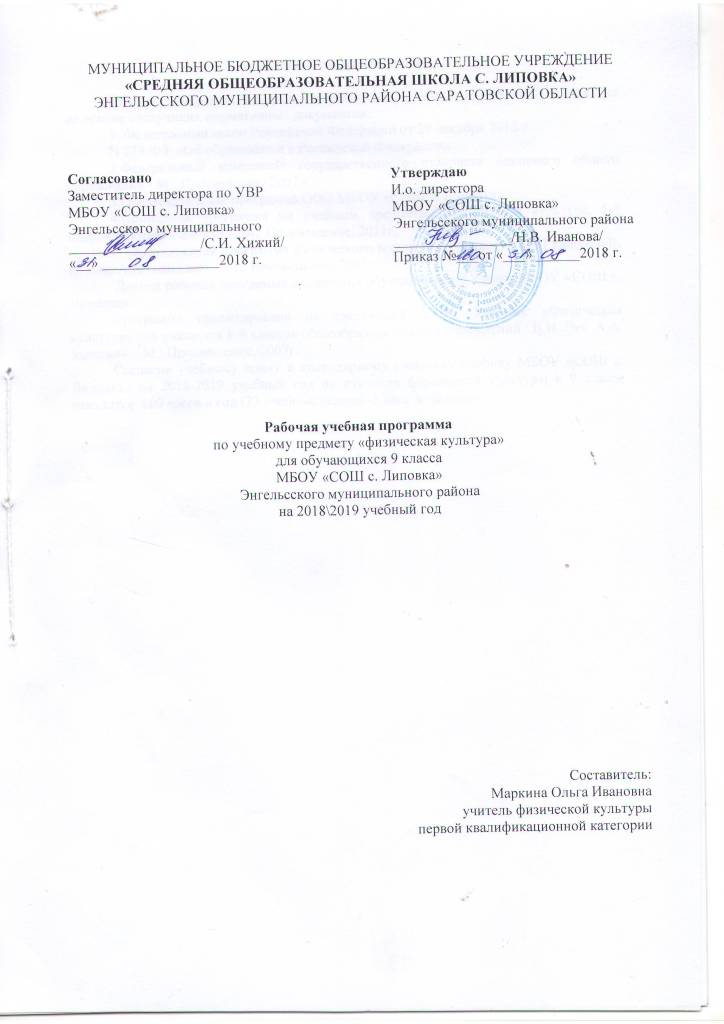
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 9 классе составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.

N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования - М.: Просвещение 2007 г.

3.Образовательная программа ООО МБОУ «СОШ с. Липовка».

4.Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011г..

5. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»В. И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение 2005г.

Данная рабочая программа адресована обучающимся 9 класса МБОУ «СОШ с. Липовка»

Программа ориентирована на следующий УМК: Учебник «Физическая культура» для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2007г.

Согласно учебному плану и календарному учебному графику МБОУ «СОШ с. Липовка» на 2018-2019 учебный год на изучение физической культуры в 9 классе отводится 100 часов в год (33 учебные недели -3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры в 9 классе 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;
* правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душа;

**уметь**

* составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* **демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м | 8.4 | 9,8 |
| Силовые | Подтягивание, кол-во раз | 9  24  200 | -  22  175 |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см |
| Выносливость | Бег 1000 м, мин, сек.  Бег 2000 м, мин, сек | 3.30  8.20 | 4.20  10.00 |
| Скоростно-силовые качества | Челночный бег 3х10 м. сек | 7,8 | 8,6 |

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический блок | Кол-во часов | Использование ИКТ | Использование проектно-исследовательской деятельности | Формы контроля/количество |
| 1. 1. | Знания о физической культуре. | в процессе  уроков | 1 | 1 | Тест/1 |
| 1. 2. | Легкая атлетика. | 30 | 1 | 2 | Тест/1 |
| 1. 3. | Кроссовая подготовка. | 8 | 1 | 1 | контрольное  упражнение/4 |
| 1. 4. | Баскетбол | 22 | 2 | 1 | контрольное  упражнение/2 |
| 1. 5. | Волейбол | 22 | 2 | 1 | контрольное  упражнение/2 |
| 1. 6. | Гимнастика | 17 | 1 | 2 | контрольное  упражнение/2 |
| 1. 7 | Итого: | 102 | 7 | 7 | 12 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы урока. | Кол-во часов | Дата проведения | | |
| план | факт | кор |
| 1 | ***Знания о физической культуре.***  Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, кроссовой подготовки. | 1 | 03.09 |  |  |
| 2 | ***Легкая атлетика***  Техника низкого старта, стартового разгона. | 1 | 05.09 |  |  |
| 3 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 1 | 08.09 |  |  |
| 4 | Техника спринтерского бега. Контроль бега-30м. | 1 | 9.09 |  |  |
| 5 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 1 | 12.09 |  |  |
| 6 | Техника спринтерского бега. Контроль бега-60м. | 1 | 15.09 |  |  |
| 7-8 | Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега. | 2 | 16.09  19.09 |  |  |
| 9 | Контроль техники метания мяча 150 гр. с разбега. | 1 | 22.09 |  |  |
| 10  11 | Совершенствование техники метания гранат  с разбега. | 2 | 23.09  26.09 |  |  |
| 12 | Контроль техники метания гранат  с разбега. | 1 | 29.09 |  |  |
| 13  14 | Совершенствование техники эстафетного бега | 1 | 30.09  03.10 |  |  |
| 15 | ***Кроссовая подготовка*.** Бег по пресеченной местности | 1 | 06.10 |  |  |
| 16 | Контроль над уровнем развития выносливости, бег-1000м. | 1 | 07.10 |  |  |
| 17 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1 | 10.10 |  |  |
| 18 | Контроль над уровнем развития выносливости, бег-2000м | 1 | 13.10 |  |  |
| 19 | Совершенствование техники прыжков в длину с места. | 1 | 14.10 |  |  |
| 20 | Совершенствование и контроль техники прыжков в длину с места | 1 | 17.10 |  |  |
| 21 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 1 | 20.10 |  |  |
| 22 | Совершенствование и контроль техники прыжков в длину с разбега. | 1 | 21.10 |  |  |
| 23-24 | Совершенствование и контроль техники челночного бега3х10м | 2 | 22.10  25.10 |  |  |
| 25 | Совершенствование техники эстафетного бега | 1 | 26.10 |  |  |
| 26 | ***Баскетбол***  Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История развития баскетбола. | 1 | 7.11 |  |  |
| 27  28 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | 2 | 11.11  14.11 |  |  |
| 29  30 | Совершенствование техники передач мяча в движении в парах, тройках. | 2 | 17.11  18.11 |  |  |
| 31  32 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, без зрительного контроля. | 2 | 21.11  24.11 |  |  |
| 33 | Совершенствование и контроль техники ведения мяча. | 1 | 25.11 |  |  |
| 34 | Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди с места, в прыжке с ближних дистанций. | 1 | 2.11 |  |  |
| 35 | Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча с места, в прыжке с ближних дистанций. | 1 | 01.12 |  |  |
| 36 | Совершенствование и контроль техники бросков мяча с ближних дистанций. | 1 | 02.12 |  |  |
| 37-38 | Совершенствование техники бросков мяча после ведения с двух шагов с ближних дистанций. | 2 | 05.12  8.12 |  |  |
| 39 | Совершенствование и контроль техники бросков мяча с двух шагов. | 1 | 9.12 |  |  |
| 40  41 | Совершенствование техники штрафных бросков. | 2 | 12.12  15.12 |  |  |
| 42 | Совершенствование и контроль техники штрафного броска. | 1 | 16.12 |  |  |
| 43  44 | Совершенствование техники бросков мяча с средних дистанций. | 2 | 19.12  23.12 |  |  |
| 45 | Совершенствование и контроль техники бросков мяча с средних дистанций. | 1 | 26.12 |  |  |
| 46 | Совершенствование технических и тактических приемов в учебной игре. | 1 | 27.12 |  |  |
| 47 | ***Гимнастика****.* Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. | 1 | 11.01 |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 13.01 |  |  |
| 49 | Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, контроль гибкости. | 1 | 16.01 |  |  |
| 50  51 | Совершенствование кувырка вперед, длинного кувырка вперед, с трех шагов, с разбега. | 2 | 19.01  20.01 |  |  |
| 52  53 | Совершенствование техники акробатических соединений, кувырка назад. | 2 | 23.01  26.01 |  |  |
| 54 | Комплекс упражнений спортивно-оздоровительного характера. Висы и упоры. | 1 | 27.01 |  |  |
| 55 | Комплекс упражнений спортивно-оздоровительного характера. | 1 | 30.01 |  |  |
| 56 | Двигательные умения и навыки при преодолении гимнастической полосы препятствий. | 1 | 2.02 |  |  |
| 57 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 03.02 |  |  |
| 58 | Совершенствование техники лазания по канату. | 1 | 06.02 |  |  |
| 59 | Совершенствование и контроль техники лазания по канату. | 1 | 9.02 |  |  |
| 60 | Совершенствование прыжков через гимнастическую скакалку | 1 | 10.02 |  |  |
| 61 | Совершенствование и контроль прыжков через гимнастическую скакалку. | 1 | 13.02 |  |  |
| 62 | Физические упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. | 1 | 16.02 |  |  |
| 63  64 | Развитие силовых качеств. Подъем ног в угол 90. | 2 | 17.02  20.02 |  |  |
| 65 | ***Волейбол.*** Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола | 1 | 23.02 |  |  |
| 66  67 | Волейбол. Совершенствовать технику перемещений игрока. | 2 | 24.02  27.02 |  |  |
| 68  69 | Совершенствование техники приемов и передач мяча. | 2 | 1.03  2.03 |  |  |
| 70  71 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, прямого нападающего удара. | 2 | 05.03  9.03 |  |  |
| 723 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 2 | 12.03  15.03 |  |  |
| 74  75 | Совершенствование техники нападающего удара. | 2 | 16.03  19.03 |  |  |
| 76 | Волейбол. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 22.03  23.03 |  |  |
| 77 | ***Легкая атлетика*** Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр. | 1 | 5.04 |  |  |
| 78 | Совершенствование и контроль техники прыжков в длину с места | 1 | 06.04 |  |  |
| 79 | Совершенствование и контроль техники челночного бега3х10м | 1 | 09.04 |  |  |
| 80 | Техника спринтерского бега. Контроль бега-30м. | 1 | 12.04 |  |  |
| 81 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 1 | 13.04 |  |  |
| 82 | Техника спринтерского бега. Контроль бега-60м. | 1 | 16.04 |  |  |
| 83 | Совершенствование техники метания теннисного мяча с разбега. | 1 | 19.04 |  |  |
| 84 | Контроль техники метания мяча 150 гр. с разбега. | 1 | 20.04 |  |  |
| 85 | Совершенствование техники метания гранат  с разбега. | 1 | 23.04 |  |  |
| 86 | Контроль техники метания гранат  с разбега. | 1 | 26.04 |  |  |
| 87 | ***Кроссовая подготовка*.** Бег по пресеченной местности | 1 | 27.04 |  |  |
| 88 | Контроль над уровнем развития выносливости, бег-1000м. | 1 | 30.04 |  |  |
| 89 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1 | 3.05. |  |  |
| 90 | Контроль над уровнем развития выносливости, бег-2000м | 1 | 04.05 |  |  |
| 91 | Совершенствование и контроль техники прыжков в длину с разбега. | 1 | 07.05 |  |  |
| 92 | ***Волейбол.***  Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. | 1 | 10..05 |  |  |
| 93  94 | Совершенствование нижней прямой подачи. | 2 | 11.05  14.05 |  |  |
| 95  96 | Совершенствование технических приемов владения мячом. | 2 | 17.05  18.05 |  |  |
| 97  98 | Совершенствование тактических командных действий | 2 | 21.05  24.05 |  |  |
| 99 | Учебная игра | 1 | 22.05 |  |  |