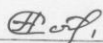


Муниципальное образование «Закаменский район»
Муниципальное казенное учреждение
«Закаменское районное управление образования»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ехэ - Цакирская средняя общеобразовательная школа»

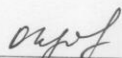
«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
естественно – математического
цикла



/ Соктоев Д.Ц. /

Протокол № 1
от «29» августа 2017 г.

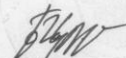
«Согласовано»
Зам. директора по УВР



/Цырендоржиева О.М./

от «30» 08 2017 г.

«Утверждено»
Директор школы



/Тубшинова Б.Ц./

Приказ № 57
от «31» августа 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Автор учебника: В.И. Лях
Класс: 9
Количество часов: 102ч.
Учитель: Будаев Г.В.

Ехэ-Цакир
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2, п.9;
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Ехэ - Цакирская СОШ»;
- Положения о рабочей программе МАОУ «Ехэ – Цакирская СОШ», утвержденного приказом № 2 – 1 от 25.01.2017г;
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012;
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва, Просвещение, 2010 г.

Программа адресована учащимся 9 классов общеобразовательной школы. Рассчитана на 102 часа при трёхразовых занятиях в неделю.

Срок реализации программы на 2017-2018 учебный год.

Цель обучения образовательного компонента «Физическая культура» - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью с данной целью формулируются задачи учебного предмета «Физическая культура».

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценности ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Планируемые предметные результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, количество раз		
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000м.	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	10,0	12,0

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 30 часов. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка 21 часов. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка 7 часов. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Коньковая подготовка 8 часов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий.

Баскетбол 18 часов. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

Элементы гимнастики 6 часов. Комплекс упражнений с гантелями, на перекладине. Ритмические упражнения с предметами.

Элементы волейбола 12 часов. Терминология избранной игры. Правила перехода игроков, правила перехода разводящего игрока, правила замены игроков лидера. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

Учебно-методический план

Разделы программы	Часы	Четверти										
		I		II		III				IV		
		Номера уроков										
		1-15	16-27	28-36	37-48	49-55	56-63	64-72	73-75	76-78	79-87	88-102
I. Базовая часть	84											
1. Основы знаний.		В процессе урока										
2. Легкая атлетика.	30	15										15
3. Кроссовая подготовка.	21		12								9	
4. Лыжная подготовка.	7					7						
5. Коньковая подготовка.	8						8					
6. Баскетбол.	18			9				9				
II. Вариативная часть	18											
1. Элементы атлетической гимнастики.	3								3			
2. Элементы ритмической гимнастики.	3									3		
2. Элементы волейбола.	12				12							
Сетка часов	102	27		21		30				24		

Формы организации учебных занятий

- . объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- . репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- . исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- . соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- . игровой (использование упражнений в игровой форме).

Виды учебной деятельности

- . Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- . Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- . Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Национально-региональный компонент

Реализуется через игры в разделах программы спортивные игры.

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – М: «Просвещение», 2012г.
2. В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Лях В.И. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение.2011.

Материально – техническое обеспечение

Мяч, свисток, гимнастические маты, секундомер, гантели, вертикальный шест, горизонтальные брусья, комплект лыж, коньки, защитные инвентари, клюшка, шарик, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, рулетка, баскетбольный мяч, футбольный мяч.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I - четверть		
Легкая атлетика. 15 часов.		
1.1.	Вводное. Повторение пройденного в предыдущих классах материала по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ.	1
2.2.	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий, низкий старт и стартовый разбег.	1
3.3.	Совершенствование бега с ускорением 2-3*60-80м.	1
4.4.	Бег на результат, входная диагностика 100м.	1
5.5.	Повторение эстафетного бега 4*100м.	1
6.6.	Совершенствование техники длительного бега в равномерном и переменном темпе 25мин.	1
7.7.	Совершенствование техники переменного бега на тресках 100-200-400м. быстро+100м. медленно.	1
8.8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
9.9.	Прыжки в длину, преодолевая планку на высоте 60м. на дальность.	1
10.10.	Совершенствование двойного и тройного прыжка с 3-5 шагов разбега 6-8 прыжков.	1
11.11.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания (ножницами).	1
12.12.	Совершенствование техника метания на дальность и в цель, метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор шириной 10м.	1
13.13.	Совершенствование метания 500гр. гранаты с места на дальность, с разбега на дальность.	1
14.14.	Контрольный забег на дистанции 100м. (три попытки).	1
15.15.	Обобщающий урок по легкой атлетике по пройденным материалам.	1
Кроссовая подготовка. 12 часов.		
16.1.	Совершенствование двигательных качеств, скоростно-силовые, многоскоки, бег, высоко поднимая колени.	1
17.2.	Совершенствование бега на длинной дистанции без учета времени 3000м.	1
18.3.	Совершенствование бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
19.4.	Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности.	1
20.5.	Бег на выносливость с переменной скоростью (дистанция 3000м).	1
21.6.	25-ти мин. бег со средней скоростью, техника бега.	1
22.7.	20-ти мин. бег на результат, тактика бега.	1
23.8.	Совершенствование контроля и самоконтроля при кроссовой подготовке.	1
24.9.	Разучивание комплекса упражнений на отягощение.	1
25.10.	Контрольный забег: юноши 3000м., девушки 2000м.	1
26.11.	Совершенствование комплекса упражнений на отягощение.	1
27.12.	Обобщающий урок по кроссовой подготовке.	1
II - четверть		
Баскетбол. 9 часов.		
28.1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ведения мяча, индивидуальная работа с мячом.	1

29.2.	Изучение вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника различными способами.	1
30.3.	Совершенствование тактики командной игры в нападении и в защите.	1
31.4.	Совершенствование варианта бросков без и с сопротивлением защитника различными способами.	1
32.5.	Совершенствование варианта бросков в кольцо различными способами.	1
33.6.	Совершенствование групповых действий различными способами.	1
34.7.	Совершенствование тактики защитных действий различными способами.	1
35.8.	Совершенствование индивидуальных действий ведения мяча с последующим броском в кольцо.	1
36.9.	Контрольные броски в кольцо, дистанционные броски по 3 раза.	1
Элементы волейбола. 12 часов.		
37.1.	Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала и упражнений с волейбольным мячом.	1
38.2.	Правила перехода игроков, правила перехода разводящего игрока, правила замены игроков лидера.	1
39.3.	Совершенствование тактики игры в нападении и в защите, взаимодействие игроков.	1
40.4.	Совершенствование правила игры по зонам, правила выполнения нападающего удара.	1
41.5.	Совершенствование подбора мяча в падении.	1
42.6.	Совершенствование правила первой передачи, командная игра.	1
43.7.	Совершенствование тактики игры в командах.	1
44.8.	Совершенство групповых упражнений с подач через сетку.	1
45.9.	Совершенствование индивидуальных верхних и нижних передач у стенки.	1
46.10.	Отработка подач с изменением направления полета мяча в правую и левую часть площадки.	1
47.11.	Отработка комбинационной игры в командах.	1
48.12.	Контрольно – соревновательные подачи в пределы площадки на точность по зонам.	1
III - четверть		
Лыжная подготовка. 7 часов.		
49.1.	Инструктаж по ТБ, подбор лыж, повторение. Совершенствование смешанных лыжных ходов.	1
50.2.	Совершенствование конькового хода (дистанция 3000м.).	1
51.3.	Совершенствование кроссово – соревновательного хода классическим стилем (дистанция 3000м.).	1
52.4.	Совершенствование кроссового бега с отягощением (подъем и спуск) на дистанции 3000м.	1
53.5.	Совершенствование кроссового бега смешанным лыжным ходом (дистанция 3000м.).	1
54.6.	Контрольный бег на результат (дистанция 3000м. смешанным стилем).	1
55.7.	Обобщающий урок по лыжной подготовке.	1
Коньковая подготовка. 8 часов.		
56.1.	Инструктаж по Тб. Подбор коньков, защитных средств. Повторение основных технических приемов при катании на коньках.	1

57.2.	Правила судейства игры хоккей с мячом, командная игра.	1
58.3.	Индивидуальное катание с мячом с последующими ударами по воротам с разных позиций.	1
59.4.	Комбинационная игра, тактика игры в атаке и в защите.	1
60.5.	Совершенствование индивидуального мастерства катания на коньках.	1
61.6.	Тактика комбинационной игры в нападении и в защите.	1
62.7.	Отработка ударов по воротам с различных позиций и расстояния.	1
63.8.	Обобщающий урок по коньковой подготовке.	1
Баскетбол. 9 часов.		
64.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ, тактика комбинационной игры.	1
65.2.	Индивидуальные действия в атаке против двух и более защитников.	1
66.3.	Групповые действия против двух и более защитников.	1
67.4.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития кондиционных и координационных способностей.	1
68.5.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.	1
69.6.	Комбинационная игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
70.7.	Совершенствование защиты под своим кольцом, зонная система защиты.	1
71.8.	Контрольные броски с ходу в прыжке (три раза с правой стороны правой рукой от плеча и три раза с левой стороны).	1
72.9.	Обобщающий урок по баскетболу.	1
73.1.	Инструктаж по ТБ, физические упражнения локального воздействия (с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов).	1
74.2.	Комплекс упражнений с гантелями и с противодействием партнера.	1
75.3.	Комплекс упражнений с отягощением равным весу собственного тела: юноши-перекладина, девушки-отжимание от пола в упоре.	1
76.1.	Совершенствование ритмических упражнений с предметами.	1
77.2.	Совершенствование элементов ритмической гимнастики без предметов.	1
78.3.	Обобщающий урок по атлетической и ритмической гимнастике.	1
IV - четверть		
Кроссовая подготовка. 9 часов.		
79.1.	Инструктаж по ТБ, тактические действия во время бега на длинные дистанции, бег 3000м.	1
80.2.	Попеременный бег с тремя ускорениями по 500м., (дистанция 3000м.).	1
81.3.	Совершенствование кроссового бега по пересеченной местности с препятствиями (дистанция 3000м.).	1
82.4.	Совершенствование кроссового бега с отягощением (подъем и спуск) на дистанции 3000м.	1
83.5.	Разучивание упражнений на скоростные способности, восстанавливающие упражнения после бега на длинной дистанции.	1
84.6.	Развитие двигательных качеств (разнообразные прыжки и многоскоки).	1
85.7.	Упражнения с отягощением до 8кг., силовые упражнения в парах.	1
86.8.	Совершенствование кроссового бега на результат (дистанция 3000м.).	1
87.9.	Контрольный забег (дистанция 3000м.).	1

Легкая атлетика. 15 часов.		
88.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ.	1
89.2.	Представление о темпе скорости и объема легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.	1
90.3.	Массаж и самомассаж (цель, задачи, форма организации).	1
91.4.	Совершенствование спринтерского бега (дистанция 100м.).	1
92.5.	Переменный бег на тресках 800м. с двумя ускорениями по 100м.	1
93.6.	Совершенствование спринтерского бега (дистанция 100м.).	1
94.7.	Совершенствование эстафетного бега 4*100м.	1
95.8.	Совершенствование приема и передачи эстафетной палочки в пределах коридора.	1
96.9.	Совершенствование техники тройного прыжка (упражнения на прыгучесть).	1
97.10.	Совершенствование техники прыжка в длину и с разбега.	1
98.11.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
99.12.	Контрольные прыжки (тройной прыжок).	1
100.13.	Контрольные прыжки в длину с разбега.	1
101.14.	Контрольные прыжки в высоту.	1
102.15.	Обобщающее занятие по пройденным материалам.	1
	ИТОГО:	102