**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
средняя общеобразовательная школа**

**с. Толстая Дубрава Становлянский район**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Окорокова О.В.  Протокол № \_\_\_  от «25» августа 2017 г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  МБОУ «СШ с. Толстая Дубрава»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ханина Т. Н.  От «27» августа 2017 г. | **«Утверждаю»**  Директор  МБОУ «СШ с. Толстая Дубрава»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Симаков Н.И.  Приказ №  от «31» августа 2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Карабанова Михаила Александровича**

**учителя физической культуры,**

**по учебному курсу «Физическая культура»**

**9 класс (базовый уровень)**

2017/2018 учебный

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (приказ от 5 марта 2004 года N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования») общего образования и авторской программы  *Ляха В.И.* *«Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014г.*

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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих **задач**:

* содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В ФЕДЕРАЛЬНОМ БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из рас­чёта 3 ч в неделю , — 105 часа в год.

1. **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**

# 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[.](#sub_912).

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, обыгрышь сближающихся противников, финты;

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

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

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

# 

1. **ТРЕБОВАНИЕ 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

на 2017/18учебный год

по \_\_ физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

класс\_\_9\_\_

количество часов за год \_105\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

количество часов в неделю \_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

учитель \_Карабанов М.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | | | | | | |
| Четверть | | | | | | |
| I | | II | III | | IV | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |  | | |  | | 12 |
| 3 | Спортивная игра футбол |  |  | | |  | | 5 |
| 4 | Спортивная игра баскетбол | 7 |  | | |  | | 8 |
| 5 | Спортивная игра волейбол | 8 |  | | | 17 | |  |
| 6 | Гимнастика |  | 21 | | |  | |  |
| 7 | Лыжная подготовка |  |  | | | 15 | |  |
|  | Итого  (105 часов) | 27 | 21 | | | 32 | | 25 |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **час** | **Примерная**  **дата**  **проведения** | **Фактическая дата** |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда и техники безопасности. История л/а. | 1 | **02.09.** |  |
| 2 | Спортивная ходьба. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. | **1** | **05.09** |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. | **1** | **07.09** |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **09.09** |  |
| 5 | Бег на средние дистанции. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка | **1** | **12.09** |  |
| 6 | Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **14.09** |  |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **16.09** |  |
| 8 | Эстафетный бег. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. | **1** | **19.09** |  |
| 9 | Кроссовый бег. Олимпийские игры древности и современности. . Основные этапы развития физической культуры в России. | **1** | **21.09** |  |
| 10 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх | **1** | **23.09** |  |
| 11 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка | **1** | **26.09** |  |
| 12 | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **28.09** |  |
|  | **Баскетбол**. |  |  |  |
| 13 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Передача мяча, ведение мяча. | **1** | **30.10** |  |
| 14 | Передача мяча, ведение мяча. | **1** | **03.10** |  |
| 15 | Броски в кольцо. Игра в баскетбол. | **1** | **05.10** |  |
| 16 | Броски в кольцо. Нормы этического общения в игровой деятельности. | **1** | **07.10** |  |
| 17 | Действия нападающего против нескольких защитников. | **1** | **10.10** |  |
| 18 | Действия нападающего против нескольких защитников. | **1** | **12.10** |  |
| 19 | Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). | **1** | **14.10** |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 20 | Инструктаж по охране труда. Передача мяча через сетку. | **1** | **17.10** |  |
| 21 | Передача мяча через сетку. Атакующие действия. | **1** | **19.10** |  |
| 22 | Подача мяча. | **1** | **21.10** |  |
| 23 | Подача мяча. | **1** | **24.10** |  |
| 24 | Прием мяча после подачи. | **1** | **26.10** |  |
| 25 | Прием мяча после подачи. | **1** | **28.10** |  |
| 26 | Правила соревнований по волейболу. | **1** | **31.10** |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |
| **27** | Инструктаж по охране труда и технике безопасности**. История гимнастики.** | **1** | **02.11** |  |
| 28 | Освоение строевых упражнений. | **1** | **04.11** |  |
| 29 | Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. | **1** | **07.11** |  |
| 30 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. | **1** | **09.11** |  |
| 31 | Кувырки. Элементы релаксации и аутотренинга. | **1** | **11.11** |  |
| 32 | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | **1** | **14.11** |  |
| 33 | Акробатические упражнения и комбинации | **1** | **16.11** |  |
| 34 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | **1** | **18.11** |  |
| 35 | Висы, упоры, махи, перемахи. Лазание по канату. | **1** | **21.11** |  |
| 36 | Повороты, передвижения, стойки и соскоки. | **1** | **23.11** |  |
| 37 | Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | **1** | **25.11** |  |
| 38 | Комбинации на спортивных снарядах. | **1** | **28.11** |  |
| 39 | Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. | **1** | **30.11** |  |
| 40 | Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. | **1** | **02.12** |  |
| 41 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **05.12** |  |
| 42 | Гимнастические упражнения Тест на гибкость. | **1** | **07.12** |  |
| 43 | Опорные прыжки. | **1** | **09.12** |  |
| 44 | Опорные прыжки. | **1** | **12.12** |  |
| 45 | Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **14.12** |  |
| 46 | Гимнастическая полоса препятствий. | **1** | **16.12** |  |
| 47 | Гимнастическая полоса препятствий. | **1** | **19.12** |  |
|  | **Лыжная подготовка.** |  |  |  |
| **48** | Инструктаж по охране труда и технике безопасности**.** Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. | **1** | **21.01** |  |
| 49 | Основные способы передвижения на лыжах. | **1** | **23.01** |  |
| 50 | Техника лыжных ходов. | **1** | **26.01** |  |
| 51 | Медленный бег на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах. | **1** | **11.01** |  |
| 52 | Переменный бег. Техника лыжных ходов. | **1** | **13.01** |  |
| 53 | Прохождение средних дистанций. | **1** | **16.01** |  |
| 54 | Прохождение средних дистанций. | **1** | **18.01** |  |
| 55 | Прохождение длинных дистанций. | **1** | **20.01** |  |
| 56 | Техника лыжных ходов. Прохождение средних дистанций. | **1** | **23.01** |  |
| 57 | Прохождение длинных дистанций. | **1** | **25.01** |  |
| 58 | Прохождение длинных дистанций. | **1** | **27.01** |  |
| 59 | Прохождение длинных дистанций. | **1** | **30.01** |  |
| 60 | Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений | **1** | **01.02** |  |
| 61 | Упражнения культурно-этнической направленности. | **1** | **03.02** |  |
| 62 | Упражнения культурно-этнической направленности. | **1** | **06.02** |  |
|  | Волейбол. |  |  |  |
| 63 | Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Командные (игровые) виды спорта. | **1** | **08.02** |  |
| 64 | Передача мяча через сетку.Терминология волейбола. | **1** | **10.02** |  |
| 65 | Передача мяча через сетку. Жестикуляция в волейболе. | **1** | **13.02** |  |
| 66 | Нормы коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. | **1** | **15.02** |  |
| 67 | Освоение техники приемов и передач мяча. | **1** | **17.02** |  |
| 68 | Закрепление техники овладения мячом | **1** | **20.02** |  |
| 69 | Закрепление техники овладения мячом | **1** | **22.02** |  |
| 70 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | **1** | **24.02** |  |
| 71 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. | **1** | **27.02** |  |
| 72 | Правила соревнований по волейболу. | **1** | **01.03** |  |
| 73 | Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | **1** | **03.03** |  |
| 74 | Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | **1** | **06.03** |  |
| 75 | Прием мяча после подачи. | **1** | **09.03** |  |
| 76 | Прием мяча после подачи. | **1** | **10.03** |  |
| 77 | Игра в волейбол. | **1** | **13.03** |  |
| 78 | Игра в волейбол.. | **1** | **15.03** |  |
| 79 | Элементы техники национальных видов спорта. | **1** | **17.03** |  |
| 80 | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. | **1** | **20.03** |  |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |
| **81** | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | **1** | **22.03** |  |
| 82 | Броски в кольцо. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | **1** | **24.03** |  |
| 83 | Передача мяча, ведение мяча. Взаимодействие двух игроков. | **1** | **05.04** |  |
| 84 | Овладение техникой броска мяча с боковых точек. | **1** | **07.04** |  |
| 85 | Действия нападающего против нескольких защитников. | **1** | **10.04** |  |
| 86 | Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). | **1** | **12.04** |  |
| 87 | Игра. Штрафной бросок. Игра в мини – баскетбол. | **1** | **14.04** |  |
| 88 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. | **1** | **17.04** |  |
| 89 | **Футбол.** | **1** | **19.04** |  |
|  | Инструктаж по охране труда и технике безопасности Передача мяча, ведение мяча в футболе. |  |  |  |
| 90 | Игра головой, использование корпуса. Финты. | **1** | **21.04** |  |
| 91 | Обыгрыш сближающихся противников. Технические приемы и тактические действия | **1** | **24.04** |  |
| 92 | Правила соревнований по футболу (мини-футболу), | **1** | **26.04** |  |
| 93 | Гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. | **1** | **28.04** |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |
| 94 | Инструктаж по охране труда. Высокий старт. | **1** | **02.05** |  |
| 95 | Челночный бег. Значение Л/А упражнений. | **1** | **03.05** |  |
| 96 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **05.05** |  |
| 97 | Бег на короткие дистанции.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **08.05** |  |
| 98 | Бег на короткие дистанции.Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **10.05** |  |
| 99 | Бег на средние дистанции. Основы туристской подготовки. | **1** | **12.05** |  |
| 100 | Эстафетный бег. Основные способы плавания. | **1** | **15.05** |  |
| 101 | Кроссовый бег. Плаванье кроль на груди и спине, брасс. | **1** | **17.05** |  |
| 102 | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **19.05** |  |
| 103 | Барьерный бег. | **1** | **23.05** |  |
| 104 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **26.05** |  |
| 105 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | **1** | **29.05** |  |