

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Ужовская средняя общеобразовательная школа

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 12 от 30.08.2013

Утверждено  
приказом по МБОУ Ужовской СОШ  
№ 271 от 30.08.2013

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ФИЗКУЛЬТУРА**

**Рабочая программа** учебного предмета «Физкультура» для 9 класса разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта

программа разработана  
учителями  
МБОУ Ужовская СОШ  
Натуральновым А.В.  
Маненковым В.П.

2013 год

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### **Задачи физического воспитания учащихся 9 класса.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих**

#### **9 класс.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с трёх шагов разбега, метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе

| №  | Вид программного материала          | Кол-во часов      |
|----|-------------------------------------|-------------------|
|    | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1. | Волейбол                            | 12                |
| 2. | Гимнастика                          | 9                 |
| 3. | Легкая атлетика                     | 20                |
| 4. | Лыжная подготовка                   | 18                |
| 5. | Баскетбол                           | 9                 |
|    | итого                               | 68                |

### Распределение учебного времени по четвертям З часа в неделю (68ч. 9 класс)

| Вид программного материала | 1 четверть (18 ч.) | 2 четверть (14 ч.) | 3 четверть (19 ч.) | 4 четверть (17ч.) |
|----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Легкая атлетика            | 10                 |                    |                    | 10                |
| Баскетбол                  |                    | 9                  |                    |                   |
| Волейбол                   |                    |                    | 2                  | 7                 |
| Гимнастика                 | 8                  | 4                  |                    |                   |

|                      |  |   |    |  |
|----------------------|--|---|----|--|
| Лыжная<br>подготовка |  | 1 | 17 |  |
|----------------------|--|---|----|--|

**Учебные нормативы по усвоению навыков,умений,развитию двигательны качеств для учащихся 9 класса.**

| Контрольные<br>упражнения                    | Показатели |      |      |         |      |      |
|--|------------|------|------|---------|------|------|
|  | мальчики   |      |      | девочки |      |      |
| учащиеся                                     | «5»        | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Челночный бег<br>4х9 м,сек                   | 9,4        | 9,9  | 10,4 | 9,8     | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 м,сек                                 | 4,6        | 4,9  | 5,3  | 5,0     | 5,5  | 5,9  |
| Бег 500 м,сек                                |            |      |      | 2,05    | 2,20 | 2,55 |
| Бег 1000 м,сек                               | 3,40       | 4,10 | 4,40 |         |      |      |
| Бег 60 м,сек                                 | 8,5        | 9,2  | 10,0 | 9,4     | 10,0 | 10,5 |
| Прыжки в<br>длину с места                    | 210        | 200  | 180  | 180     | 170  | 155  |
| Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине    | 11         | 9    | 6    |         |      |      |
| Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лёжа | 32         | 27   | 22   | 20      | 15   | 10   |
| Подъём                                       | 50         | 45   | 40   | 40      | 35   | 26   |



|                                      |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| туловища из положения лёжа за 1 мин. |       |       |       |       |       |       |
| Бег на лыжах 1км,мин.                | 4,30  | 4,50  | 5,20  | 5,45  | 6,15  | 7,00  |
| Бег на лыжах 2км,мин.                | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3км,мин.                | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| Прыжки на скакалке за 25 сек.        | 58    | 56    | 54    | 66    | 64    | 62    |
| Наклон вперед из положения сидя      | 13    | 11    | 6     | 20    | 15    | 13    |

### Тематическое планирование

| <b>Физкультура в 9 кл.<br/>68 ч.,(2 ч. в неделю)</b> |                              |                                 |             |
|--|------------------------------|---------------------------------|-------------|
| <b>№<br/>п/п</b>                                     | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> | <b>Тема</b>                     | <b>дата</b> |
|  | <b>10</b>                    | <b>Легкая атлетика</b>          |             |
| <b>1</b>   | <b>1</b>                     | Вводный урок. Низкий старт.     |             |
| <b>2</b>   | <b>2</b>                     | Низкий старт. Бег с ускорением. |             |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
| 3  | 3  | Бег в равномерном темпе. Эстафета. Низкий старт.         |  |
| 4  | 4  | Бег в равномерном темпе. Бег 100 м.                      |  |
| 5  | 5  | Бег 100 м, зачет. Метание малого мяча на дальность.      |  |
| 6  | 6  | Бег в равномерном темпе. Бег 3x10.                       |  |
| 7  | 7  | Бег 3x10. Метание малого мяча на дальность.              |  |
| 8  | 8  | Бег 3x10. Метание малого, зачет.                         |  |
| 9  | 9  | Бег в равномерном темпе. Бег 3x10, зачет.                |  |
| 10 | 10 | Бег 2000м. Подвижные игры.                               |  |
|    | 12 | <b>Гимнастика</b>  |  |
| 11 | 1  | Переход из шага на месте в ходьбу.                       |  |
| 12 | 2  | Акробатика, брусья р/в, перекладина.                     |  |
| 13 | 3  | Акробатика. Опорный прыжок.                              |  |
| 14 | 4  | Опорный прыжок. Акробатика.                              |  |
| 15 | 5  | Акробатика(дев. зачет). Опорный прыжок(мал. зачет).      |  |
| 16 | 6  | Брусья р/в, перекладина.                                 |  |
| 17 | 7  | Перекладина, брусья р/в.                                 |  |
| 18 | 8  | Брусья р/в, перекладина.                                 |  |
| 19 | 9  | Перекладина, зачет. Брусья р/в, зачет.                   |  |
| 20 | 10 | Брусья с/в. Лазание на канате. Гим. бревно.              |  |
| 21 | 11 | Брусья с/в. Лазание на канате. Гим. бревно               |  |
| 22 | 12 | Брусья с/в.зачет. Лазание на канате. Гим. Бревно, зачет. |  |
|    | 9  | <b>Спортивные игры(баскетбол)</b>                        |  |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 23 | 1  | Перемещение, повороты.                        |  |
| 24 | 2  | Ловля, перемещение, передача.                 |  |
| 25 | 3  | Остановка двумя шагами, прыжки.               |  |
| 26 | 4  | Ведение мяча с сопротивлением.                |  |
| 27 | 5  | Перехват мяча в движении.                     |  |
| 28 | 6  | Бросок одой, двумя руками в прыжке.           |  |
| 29 | 7  | Учебная игра.                                 |  |
| 30 | 8  | Взаимодействие трех игроков в нападении.      |  |
| 31 | 9  | Учебная игра.                                 |  |
|    | 18 | <b>Лыжная подготовка</b>                      |  |
| 32 | 1  | Вводный урок.                                 |  |
| 33 | 2  | Попеременный четырехшажный ход.               |  |
| 34 | 3  | Попеременный четырехшажный ход.               |  |
| 35 | 4  | Попеременный четырехшажный ход.               |  |
| 36 | 5  | Переход с попеременного на одновременный ход. |  |
| 37 | 6  | Переход с попеременного на одновременный ход. |  |
| 38 | 7  | Дистанция 5 км.                               |  |
| 39 | 8  | Преодоление препятствий.                      |  |
| 40 | 9  | Преодоление препятствий.                      |  |
| 41 | 10 | Прохождение дистанции 5 км.                   |  |
| 42 | 11 | Эстафета на лыжах.                            |  |
| 43 | 12 | Эстафета с препятствием.                      |  |
| 44 | 13 | Попеременный четырехшажный ход.               |  |

|           |           |  |  |
|-----------|-----------|--|--|
| <b>45</b> | <b>14</b> | Преодоление препятствий.                           |  |
| <b>46</b> | <b>15</b> | Переход с попеременный на одновременный ход.       |  |
| <b>47</b> | <b>16</b> | Переход с попеременный на одновременный ход.       |  |
| <b>48</b> | <b>17</b> | Дистанция 5 км.                                    |  |
| <b>49</b> | <b>18</b> | Дистанция 5 км.                                    |  |
|           | <b>9</b>  | <b>Спортивные игры(волейбол)</b>                   |  |
| <b>50</b> | <b>1</b>  | Перемещение игрока.                                |  |
| <b>51</b> | <b>2</b>  | Передача мяча двумя руками сверху, снизу.          |  |
| <b>52</b> | <b>3</b>  | Передача мяча у сетке и в прыжке.                  |  |
| <b>53</b> | <b>4</b>  | Передача через сетку.                              |  |
| <b>54</b> | <b>5</b>  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.          |  |
| <b>55</b> | <b>6</b>  | Прием мяча отраженного сеткой.                     |  |
| <b>56</b> | <b>7</b>  | Подача мяча. Прямой нападающий удар.               |  |
| <b>57</b> | <b>8</b>  | Техника свободного нападения. Защита.              |  |
| <b>58</b> | <b>9</b>  | Учебная игра.                                      |  |
|           | <b>10</b> | <b>Легкая атлетика</b>                             |  |
| <b>59</b> | <b>1</b>  | Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с разбега. |  |
| <b>60</b> | <b>2</b>  | Бег на 2000 м. прыжки в длину с разбега.           |  |
| <b>61</b> | <b>3</b>  | Прыжки в длину. Метание гранаты.                   |  |
| <b>62</b> | <b>4</b>  | Бег 100 м, зачет. Прыжки в длину с разбега.        |  |
| <b>63</b> | <b>5</b>  | Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину, зачет.    |  |
| <b>64</b> | <b>6</b>  | Бег в равномерном темпе. Метание гранаты.          |  |
| <b>65</b> | <b>7</b>  | Бег в равномерном темпе. Метание гранаты, зачет.   |  |
| <b>66</b> | <b>8</b>  | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры.           |  |

|           |           |                                      |  |
|-----------|-----------|--------------------------------------|--|
| <b>67</b> | <b>9</b>  | Бег на 2000м, зачет. Подвижные игры. |  |
| <b>68</b> | <b>10</b> | Подвижные игры. Эстафеты.            |  |

**Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук  
Москва «Просвещение» 2008.

**Учебники:**

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха  
А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение»  
2010.