




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение самарской области основная общеобразовательная школа №32 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

<p>Утверждаю:  Директор ГБОУ ООШ № 32 Воробьева С.А. Приказ № <u>154</u> от «<u>21</u>» <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>Согласовано:  Зам. Директора по УВР ГБОУ ООШ № 32 Ниретина Л.А. «<u>21</u>» <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>Рассмотрено на МО учителей второй ступени обучения ГБОУ ООШ №32 Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 2016 г. Руководитель МО:  Е.Н. Фарафонова</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

(наименование учебного предметного курса)

II ступень / 9 класс

(ступень образования/класс)

2016-2017 учебный год

(срок реализации программы)

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программу составила А.П. Забродин

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Сызрань 2016 г.

## Пояснительная записка

(9 класс)

**Физическое воспитание** – многогранный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства молодого поколения и осуществляемый в системе разнообразных и взаимообусловленных форм организации занятий физическими упражнениями. Особое место в этой системе занимает урок физической культуры как основная и обязательная для всех школьников форма организации физического воспитания.

**Главной 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.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей.
- совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитания бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

На уроках физической культуры в той или иной мере решаются все основные задачи физического воспитания, которые вытекают из общей цели учебно-воспитательного процесса – вырастить молодое поколение, готовое к высокопроизводительному труду, защите своего Отечества и участию в общественно-политической жизни Российского государства.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:**

**Обучающие задачи:**

- всестороннее содействие гармоничному физическому развитию личности учащихся;
- привитие жизненно - важных двигательных умений и навыков;

- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- закрепление навыков правильной осанки. Развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение базовыми двигательными качествами: силой, быстротой, выносливостью, гибкостью;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и всесторонней физиологической подготовленности.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие ориентирования в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений;
- развитие равновесия, точности воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения;
- развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, силы и гибкости;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

#### **Воспитательные задачи:**

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в Вооруженных Силах России;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, спортивных снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;

- выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи по спорту;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
- развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенности урочных занятий **в 9 классе** является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, центральная нервная система, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся **9 класса** получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Уроки физической культуры **в 9 классе** содержат богатый материал для воспитания волевых качеств учащихся (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.). Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов (восприятий, представлений, памяти, мышления). Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению. Самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

**Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год. Занятия проводятся по 3 часа в неделю.**

## Календарно-тематическое планирование

### 9 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Домашнее задание
Легкая атлетика - 10 ч.			
1	Первичный инструктаж по охране труда проведен. Правила т/б на уроках л/а. Спринтерский бег.		Составить комплекс ОРУ
2	Спринтерский бег. Низкий старт.		Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
3	Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 30м.		Специальные беговые упражнения.
4	Бег 60м. – зачет.		Найти примеры применения силовой выносливости.
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		Составить комплекс ОРУ
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.		Подобрать прыжковые упражнения
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.		Прыжки через короткую скакалку.
8	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.		Повторить правила соревнований по метанию.
9	Метание мяча на дальность.		Составить комплекс ОРУ.
10	Бег на средние дистанции 2000м, 1500м. Спортивные игры.		Прыжки через короткую скакалку.
Кросс - 8ч.			
11	Бег по пересеченной местности.		Повторить правила соревнований в беге на средние дистанции.
12	Бег по пересеченной местности. Бег в гору.		Составить комплекс ОРУ.
13	Бег по пересеченной местности, бег в гору. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
14	Преодоление препятствий, бег под гору. Бег 1000м.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
15	Преодоление полосы из 5-6 препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
16	Преодоление полосы из 5-6 препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
17	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
18	Бег на результат 3000м (Ю) и 2000м (Д).		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
Волейбол -18ч.			
19	Правила техника безопасности на уроках обучения волейболу. Комбинации из разученных перемещений.		Повторить правила техники безопасности.
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		Повторить правила игры в волейбол.
21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.		Составить комплекс ОРУ

22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		Составить комплекс ОРУ
23	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.		Правила игры в волейбол.
24	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Правила игры в волейбол
25	Нападающий удар при встречных передачах.		Прыжки через короткую скакалку.
26	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.		Составить комплекс ОРУ
27	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	10.11.	Упражнения на развитие пресса.
28	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	11	Прыжки через короткую скакалку.
29	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через зону.	13	Упражнения на развитие пресса.
30	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	17	Прыжки через короткую скакалку.
31	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	18	Прыжки через короткую скакалку.
32	Прием мяча снизу в группе. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	20	Составить комплекс ОРУ
33	Прием мяча снизу в группе. Нападающий удар при встречных передачах.	24	Составить комплекс ОРУ.
34	Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через зону.	25	Прыжки через короткую скакалку.
35	Комбинации из разученных перемещений, прием и передача мяча.	27	Упражнения на развитие пресса.
36	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	01.12	Жесты судьи.
			Баскетбол -10ч.
37	Правила техники безопасности на уроках обучения баскетболу. Стойка и передвижение игрока.	02	Повторить правила техники безопасности.
38	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	04	Повторить правила игры в баскетбол.
39	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	08	Составить комплекс ОРУ
40	Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	09	Составить комплекс ОРУ
41	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	11	Правила игры в баскетбол
42	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	15	Правила игры в баскетбол.
43	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	16	Прыжки через короткую скакалку.
44	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	18	Составить комплекс ОРУ
45	Действие двух нападающих против одного защитника.	22	Упражнения на развитие пресса.
46	Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок.	23	Прыжки через короткую скакалку.
			Общефизическая подготовка -6ч.

47	Прикладные упражнения. Развитие силовой выносливости.	25	Составить комплекс ОРУ.
48	Прикладные упражнения. ОРУ с предметами.	29	Составить комплекс ОРУ.
49	Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	12.01.15	Составить комплекс ОРУ на развитие координационных сп
50	Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	13	Подтягивание на перекладине.
51	Упражнения в равновесии. Развитие силовой выносливости.	15	Прыжки через короткую скакалку.
52	Комбинации в равновесии. Эстафеты.	19	Упражнения на развитие пресса.
			Кросс -6ч.
53	Правила техники безопасности на уроках обучения кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	20	Составить комплекс ОРУ.
54	Бег по пересеченной местности. Бег в гору.	22	Упражнения на развитие пресса.
55	Бег по пересеченной местности, бег, бег в гору. Спортивные игры.	26	Бег в равномерном темпе до 15 мин.
56	Преодоление препятствий. Бег под гору.	27	Составить комплекс ОРУ.
57	Преодоление полосы из 5-6 препятствий. Спортивные игры.	29	Бег в равномерном темпе.
58	Бег на результат 3000м (Ю) и 2000м (Д).	02.02	Бег в равномерном темпе.
			Баскетбол -14ч.
59	Правила техники безопасности на уроках обучения баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	03	Повторить правила техники безопасности.
60	Передача мяча различными способами на месте.	05	Составить комплекс ОРУ.
61	Бросок мяча в движении, быстрый прорыв.	09	Повторить правила игры в баскетбол.
62	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	10	Составить комплекс ОРУ.
63	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	12	Виды закаливания -реферат
64	Передача мяча различными способами в движении тройками, с сопротивлением.	16	Составить комплекс ОРУ.
65	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.	17	Упражнения на развитие пресса.
66	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска.		Упражнения на развитие пресса.
67	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска.		Подобрать упражнения для разминки.
68	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции сопротивлением. Штрафной бросок.		Составить комплекс ОРУ
69	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска.		Бег в равномерном темпе.
70	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска.		Составить комплекс ОРУ
71	Сочетание приемов: ведение, бросок. Штрафной бросок.		Бег в равномерном темпе.

72	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок.		Составить комплекс ОРУ
			Волейбол - 8ч.
73	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещение игрока.		Упражнения на развитие пресса.
74	Прием мяча двумя руками снизу.		Прыжковые упражнения.
75	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.		Прыжковые упражнения.
76	Прямой нападающий удар через сетку. Игра в нападении через зону.		Прыжки через короткую скакалку.
77	Прямой нападающий удар через сетку. Игра в нападении через зону.		Упражнения на развитие пресса.
78	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.		Составить комплекс ОРУ.
79	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование.		Прыжковые упражнения.
80	Сочетание из разученных элементов: передача, прием, подача, нападающий удар.		Составить комплекс ОРУ
			Двигательные умения и навыки оздоровительной направленности - 4ч.
81	Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади.		Составить комплекс ОРУ.
82	Прикладные упражнения, преодоление препятствий прыжком.		Составить комплекс ОРУ.
83	Упражнение в равновесии.		Бег в равномерном темпе.
84	Упражнение в равновесии, преодоление препятствий прыжком.		Бег в равномерном темпе.
			Легкая атлетика - 10ч.
85	Правила техники безопасности на уроках обучения легкой атлетики. Спринтерский бег.		Составить комплекс ОРУ.
86	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 30м.		Составить комплекс ОРУ.
87	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 60м.		Беговые упражнения.
88	Эстафетный бег. Дистанция 70-80м.		Ускорения из разных положений.
89	Эстафетный бег. Финиширование. Прыжок в длину с места.		Составить комплекс ОРУ
90	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.		Беговые упражнения.
91	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.		Составить комплекс ОРУ
92	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.		Составить комплекс ОРУ
93	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.		Прыжковые упражнения.
94	Бег на средние дистанции.		Беговые и прыжковые упражнения.
			Кросс - 8ч.
95	Бег по пересеченной местности.		Прыжковые упражнения.
96	Бег по пересеченной местности. Бег в гору.		Беговые и прыжковые упражнения.
97	Бег по пересеченной местности. Бег 1000м.		Комплекс ОРУ
98	Преодоление полосы препятствий.		Беговые и прыжковые упражнения.
99	Преодоление полосы из 4-5 препятствий.		Комплекс ОРУ
100	Преодоление полосы из 4-5 препятствий.		Комплекс ОРУ



101	Бег по пересеченной местности на дистанцию 2000м, 1500м.		Беговые и прыжковые упражнения.
102	Итоговый урок, спортивные игры по выбору учащихся.		Беговые и прыжковые упражнения.