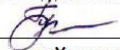



**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
руководитель ШМО

  
Парчайкина Л.А.  
протокол № 1 от  
«31» августа 2018 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора по  
НМР

  
Львова Л.В.  
«31» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ  
Лицей № 1

  
Тютеров В.А.  
№ приказа от  
«31» августа 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**физической культуре 9 класс (ФГОС)**  
*(предмет, класс)*

**Разработчик:**

Хивинцева Наталья Николаевна,  
учитель физкультуры  
МБОУ Лицей №1  
высшей квалификационной  
категории

2018-2019 учебный год

Программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования разработана на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования;
- учебного плана МБОУ Лицей №1;
- комплексной программы Ляха В.И., Зданевича А.А. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2014;

Для реализации рабочей программы изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе учебным планом МБОУ Лицей №1 отведено 102 часа в год, из расчета – 3 учебных часа в неделю.

**Цель** физического воспитания:

- 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.

**Задачи:**

- 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.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Изучение физической культуры на уровне 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.

**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.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **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.**

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. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164) Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), 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.

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: бег на короткие, средние и длинные дистанции, 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.

**(Дополнения) Элементы техники национальных видов спорта: "Русская лапта".**

**Элементы единоборства: стойки, передвижения, простейшие приемы нападения и защиты, освобождение от захватов, приемы страховки.**

**Плавание: кроль на груди и спине, брасс, способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавших в воде.**

**Туризм: преодоление естественных препятствий, подготовка к однодневному походу, кросс по пересечённой местности и ориентирования на местности.**

**Специальная подготовка: (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)**

**футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164) баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164) волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609) занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **Содержание программы включает в себя:**

	Вид программного материала	кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68 ч</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры	16 ч
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч
1.4	Лёгкая атлетика	16 ч
1.5	Лыжная подготовка	18 ч
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>34 ч.</b>
2.1	Спортивные игры	8 ч.
2.2	Лёгкая атлетика	18 ч.
2.3	Атлетическая и ритмическая гимнастика	3 ч.
2.4	Плавание	2 ч.
2.5	Туризм	3 ч.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

Основной, главной формой организации учебного процесса является урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки).

Групповые формы: групповая работа на уроке, групповой практикум, групповые творческие задания.

Индивидуальные формы: работа с литературой или электронными источниками информации, письменные упражнения, выполнение индивидуальных заданий.

**.Методы физического воспитания:**

- Метод строго регламентированного упражнения;
- Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- Соревновательный метод (использование упражнений в игровой форме);
- Словесный метод;
- Метод непосредственной наглядности

