

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 29 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей естественно-  
математического цикла  
Протокол №1  
от « 29 » 08  
20 17 г.  
Руководитель МО  
Т.А.Голова

Согласовано  
« 30 » 08  
20 17 г.  
Зам. директора по УВР  
И.Н. Протопопова

Утверждаю  
И.о. директора ГБОУ  
СОШ № 29  
г. Сызрань  
М.А. Шапошникова  
« 07 »  
20 17 г. Лп. № 256/08

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПРЕДМЕТ** физическая культура

**КЛАСС:** 9

**УЧИТЕЛЬ:** Никитин Ю.А.

Количество часов: 102ч- 3 час в неделю

**Составлена по программе:** программа по физической культуре, автор Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2012.

**Учебник:** Физическая культура. 8-9классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха.-8-е изд.-М.: Просвещение,2012.-207с.

В данном классе обучаются обучающиеся с ОВЗ.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Должны освоить

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### 3.Содержание учебного курса физическая культура.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется

кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольному теннису. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (9 класс)

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Вид программного материала</u>	<u>Количество часов (уроков)</u>
<u>1</u>	<b><u>Базовая часть</u></b>	<u>75</u>
<u>1.1</u>	<u>Основы знаний о физической культуре</u>	<u>В процессе урока</u>
<u>1.2</u>	<u>Спортивные игры (волейбол)</u>	<u>18</u>
<u>1.3</u>	<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	<u>18</u>
<u>1.4</u>	<u>Легкая атлетика</u>	<u>21</u>
<u>1.5</u>	<u>Кроссовая подготовка</u>	<u>18</u>
<u>2</u>	<b><u>Вариативная часть</u></b>	<u>27</u>
<u>2.1</u>	<u>Настольный теннис</u>	<u>27</u>
	<u>Итого</u>	<u>102</u>

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Дата
1	Вводный инструктаж ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Г.Т.О.	1 ч.	
2-3.	Низкий старт (30–60 м). Стартовый разгон. Помощь в судействе.	2 ч.	
4-5.	Техника челночного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2 ч.	
6-7	Финиширование. Правила использования л.а. упражнений для развития скоростных качеств.	2ч.	
8-9.	Прыжок в длину. Подбор разбега. Правила использования л.а. упражнений для развития скоростно-силовых качеств	2ч.	
10-11	Метание мяча. Терминология л.а. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	2ч.	
12.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках кроссовой подготовки.	1ч.	
13-21.	Бег (15 -18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила использования л.а. упражнений для развития выносливости	9ч.	
22.	Инструктаж по правилам Т. Б. на уроках спорт.игры. Что такое «ЗОЖ»?	1ч.	

23-31.	. Волейбол. Обучение движениям. Терминология избранной игры.	8ч	
32-46	Н.теннис. Обучение движениям. Терминология избранной игры.	15ч	
47.	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Висы.	1ч.	
48-52.	Висы. Подъем переворотом в упор (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	5ч.	
53-58.	.Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей	6ч.	
59-64.	Опорный прыжок, Развитие скоростно-силовых способностей	6ч.	
65.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры с элементами настольного тенниса.	1ч.	
66-76..	Терминология настольного тенниса. Правила соревнований настольного тенниса.	11ч.	
77-85.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	9ч.	
86.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках кроссовой подготовки .	1ч	
87-92.	Бег (3 км). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	7ч.	
93.	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по легкой атлетике.	1ч.	
94-96.	Прыжок в длину.. Элементарные сведения о правилах соревнований в легкой атлетике.	3ч.	

97- 100.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Эстафеты.	4ч.	
101- 102.	Бег (60 м). Влияние бега на здоровье человека.	2ч.	