

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 9 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом от 31.12.15 г.№ 1577), программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014 г. Является частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани.

Учебник: В. И. Лях. Физическая культура 8-9 кл. М.: «Просвещение» 2015 г.

Указанный учебник входит в Федеральный перечень учебников, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, соответствует ФГОС основного общего образования.
Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

В 9 классе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с нарушением психофизического развития, нуждающиеся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании. Физическая культура (адаптивная) способствует улучшению здоровья и физического развития учащихся, направлена на достижение максимального эффекта в реализации имеющихся у ребёнка возможностей в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учётом индивидуального развития ребёнка.

В тематическом планировании * обозначены планируемые предметные результаты для детей с ОВЗ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся смогут (научаться) научиться	Обучающиеся получат возможность научиться (повышенный уровень)
Личностные УУД	
<p>в области физической культуры, обучающиеся научиться: понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>в области физической культуры, обучающиеся получат возможность научиться: развивать мотивы учебной деятельности; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p>
Метапредметные УУД	

<p>в области физической культуры-обучающиеся научиться: использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения поставленных задач; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей. Задавать вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия.</p>	<p>в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>
---	---

Предметные УУД

<p>в области физической культуры-обучающиеся научиться: соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять комплекс утренней гимнастики; контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя; понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья</p>	<p>в области физической культуры-обучающиеся получат возможность научиться: регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей; отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих</p>
--	---

процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности

Содержа

ние учебного предмета.

№ п/п	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	В процессе урока
2	Спортивные игры (Баскетбол) Волейбол	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения. Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия(с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и подач мяча	12ч. 27 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами, скакалками, обручами),акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	21ч.
4	Лыжная подготовка	Освоение техники способов передвижения на лыжах(лыжных ходов).Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием.	12ч.
5	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию.	30ч.
		Итого	102 ч

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

9 класс

№ п/п	Дата			Название темы	Кол-во часов	Планируемые предметные результаты
	9 А	9 Б	9 В			
Лёгкая атлетика – 15ч						
1				Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
2				Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
3				Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
4				Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого

				(круговая эстафета).		старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
5				Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
6				Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) (на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
7				Прыжок в длину Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
8				Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
9				Прыжок в длину Приземление. Метание мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; (на результат) Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
10				Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча (на результат) * Повторяют и выполняют посильные

						двигательные задачи.
11-14				Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	4	Осваивают технику бега на дистанцию 2000 м
15				Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	1	Осваивают технику бега на 2000 м. (на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Баскетбол-12ч						
16				Инструктаж по ТБ. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
17				Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
18-20				Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	3	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
21-23				Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	3	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

						в игре* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
24-26				Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	3	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
27				Учебная игра.	1	Проявляют качества быстроты. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Гимнастика с элементами акробатики 21ч.						
28				Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
29-30				Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	2	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
31-32				Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения

						* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
33				Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	Осваивают организующие команды и строевые приёмы выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
34-35				Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	2	Осваивают технику опорного прыжка * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
36-37				Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты	2	Осваивают технику опорного прыжка
38-40				Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей	3	Осваивают технику опорного прыжка * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
41				Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Осваивают технику опорного прыжка <i>(на результат)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
42-45				Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	4	Осваивают технику акробатических упражнений * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
46-48				Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.	3	Осваивают технику акробатических упражнений <i>(на результат)</i> * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

Лыжная подготовка-12ч

49				ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в лыжной подготовке. Технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
50				Техника одновременных ходов.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
51				Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
52				Техника одновременного одношажного хода.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
53				Техника скольжения и Подвижные игры. Произвольное катание.	1	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
54				Учёт: техника одновременного одношажного хода. Коньковый ход.	1	Научиться: передвигаться на лыжах по дистанции. * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
55				Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.

56			Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
57			Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Спуски и подъемы.	1	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
58-60			Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	3	технически правильно выполнять движения на лыжах * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Волейбол-27ч.					
61			Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
62			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
63			Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
64			Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам

						* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
65-66				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
67-68				Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
69-70				Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
71-72				Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
73-74				Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
75				Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по

				партнером. Игра по упрощенным правилам		упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
76-77				Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
78-79				Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
80-81				Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
82-83				Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
84-85				Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2	Осваивают технику приёмов игры в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
86-87				Передача мяча в тройках после перемещения	2	Осваивают технику приёмов игры в

				Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
Легкая атлетика-15ч						
88				Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и 87выполняют посильные двигательные задачи.
89				Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80м). Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
90				Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
91				Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
92				Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80м). Эстафетный бег.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) (на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные

						задачи.
93				Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают технику спринтерского бега Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
94				Прыжок в длину Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
95				Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча* Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
96				Прыжок в длину Приземление. Метание мяча	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; (на результат) Осваивают технику метания мяча * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
97				Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	1	Осваивают технику прыжка в длину с разбега; Осваивают технику метания мяча(на результат) * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
98-101				Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	4	Осваивают технику бега на дистанцию 2000 м * Повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.
102				Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	1	Бег 2000 м. (на результат)

