



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ  
№ 55 ГОРОДА ЛИПЕЦКА «ЛИНГВИСТ»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель НМС  
С.М. Бритвина  
(протокол №1 от 29.08.2018 г.)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАОУ СШ №55  
г. Липецка «Лингвист»  
от 29.08.2018 г. № 170

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 9 классов

2018-2019 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

### 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

## 9 класс

**Физическая культура как область знаний** Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Техника движений и ее основные показатели. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Общефизическая подготовка. Оценка эффективности занятий. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Измерение ЧСС.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

**Прикладная физическая подготовка:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Волейбол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### 3. Тематическое планирование

№ П/П	Название раздела	9 класс	Контрольные мероприятия, (тесты, зачеты)
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность	интегрировано	в ходе уроков (тестирование, зачёты)
2	Спортивные игры: волейбол баскетбол	19 25	7 7
3	Гимнастика с элементами акробатики	23	10
4	Легкая атлетика	26	10.
5	Кроссовая подготовка	12	2
<b>6</b>	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>36</b>