

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ Коминтерн»

 Кудряшова И.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п. Коминтерн»

 Гончарова Т.И.

Приказ № 239 от 30.08.2017

Рабочая программа

по учебному предмету «физическая культура»

для обучающихся 9 класса

МБОУ «СОШ п. Коминтерн»

(базовый уровень)

на 2017/2018 учебный год

Составитель:

Ахахина Аксана Юрьевна,

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре 7-9 классов основной средней школы. Программа составлена для обучающихся 9 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ п. Коминтерн». За основу взята программа для общеобразовательных учебных заведений, рекомендованная Департаментом общего и среднего образования Российской Федерации, автор Матвеев А.П. (г. Москва, изд. «Просвещение»; 2008 г.) – БУП 2004 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы 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.

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуре. Физическая культура человека.	В процессе урока

12.09		5	Высокий, низкий старт.	
13.09		6	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	
16.09		7	Челночный бег 4*9 м	
19.09		8	Техника метания мяча на дальность с разбега.	
20.09		9	Техника метания мяча на дальность с разбега.	
23.09		10	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
26.09		11	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».	
27.09		12	Тестирование прыжка в длину с места.	
30.09		13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
03.10		14	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
04.10		15	Броски малого мяча на точность.	
07.10		16	Броски малого мяча на точность.	
10.10		17	Броски малого мяча на точность.	
11.10		18	Прыжки в высоту.	
14.10		19	Прыжки в высоту.	
17.10		20	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	
18.10		21	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
21.10		22	Переменный бег.	
24.10		23	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
25.10		24	Гладкий бег.	
28.10		25	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
Спортивные игры (баскетбол) – 14 ч				
07.11		26	Т/б на занятиях спортивными играми. Передвижения, повороты, остановки.	
08.11		27	Ловля и передача мяча. Основы знаний	
11.11		28	Ловля и передача мяча. Основы знаний.	
14.11		29	Вырывание и выбивание мяча.	
15.11		30	Вырывание и выбивание мяча.	
18.11		31	Ведение мяча.	
21.11		32	Ведение мяча.	
22.11		33	Бросок мяча.	
25.11		34	Тактика игры.	
28.11		35	Техника защитных действий	
29.11		36	Техника защитных действий.	
I триместр – 36 ч				
02.12		37	Зонная система защиты.	
05.12		38	Развитие кондиционных и координационных способностей. Игра по правилам.	
06.12		39	Развитие кондиционных и координационных способностей. Игра по правилам.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
09.12		40	Т/б на занятиях гимнастикой. Физическая культура и	

			спорт в современном обществе. Развитие кондиционных и координационных способностей.	
12.12		41	Длинный кувырок с разбега.	
13.12		42	Стойка на голове и руках.	
16.12		43	Акробатическая комбинация.	
19.12		44	Акробатическая комбинация.	
20.12		45	Развитие гибкости.	
23.12		46	Упражнения в висе.	
26.12		47	Упражнения в висе.	
27.12		48	Лазанье по канату в два и три приема.	
30.12		49	Лазанье по канату в два и три приема.	
16.01		50	Физическая культура человека. Развитие силовых способностей.	
17.01		51	Физическая культура человека. Развитие силовых способностей.	
20.01		52	Развитие скоростно-силовых способностей.	
23.01		53	Развитие скоростно-силовых способностей.	
24.01		54	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
27.01		55	Т/Б на занятиях по лыжной подготовке.	
30.01		56	Скользкий шаг без палок и с палками.	
31.01		57	Попеременный двухшажный ход	
03.02		58	Попеременный двухшажный ход	
06.02		59	Коньковый ход	
07.02		60	Коньковый ход	
10.02		61	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	
13.02		62	Преодоление бугров при спуске с горы.	
14.02		63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	
17.02		64	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	
20.02		65	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	
21.02		66	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	
Спортивные игры (волейбол)- 16 ч				
24.02		67	Т/б на занятиях спортивными играми. Прием и передача мяча.	
27.02		68	Прием и передача мяча.	
28.02		69	Прием мяча после подачи.	
II триместр – 33 ч				
03.03		70	Прием мяча после подачи.	
06.03		71	Подача мяча.	
07.03		72	Подача мяча.	
10.03		73	Прямой нападающий удар.	
13.03		74	Прямой нападающий удар.	

17.03		75	Блокирование.	
20.03		76	Блокирование.	
21.03		77	Блокирование.	
24.03		78	Тактические действия.	
04.04		79	Тактические действия.	
07.04		80	Игра по правилам.	
10.04		81	Игра по правилам.	
11.04		82	Игра по правилам.	
Легкая атлетика – 16 ч				
14.04		83	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	
17.04		84	Бег на средние дистанции.	
18.04		85	Развитие выносливости.	
21.04		86	Тестирования бега на 1000 и 2000 м	
24.04		87	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
25.04		88	Эстафетный бег.	
28.04		89	Бег на короткие дистанции.	
02.05		90	Тестирование бега на 100 м	
05.05		91	Тестирование бега на 60 м с низкого старта	
08.05		92	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	
12.05		93	Прыжок в длину с места.	
15.05		94	Техника прыжка в высоту способом «Перешагивания».	
16.05		95	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	
19.05		96	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	
22.05		97	Развитие скоростных способностей	
23.05		98	Развитие скоростно-силовых качеств.	
III триместр – 29 ч				