СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ Коминтерн»
_____ Кудряшова И.В.
30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»
_____ Гончарова Т.И.
Приказ № 256 от 30.08. 2018 г.

Рабочая программа

по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 9 класса
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2018/2019 учебный год

Составитель:
Кривошеев Андрей Юрьевич,
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
	Введение	1
1	**Знания о физической культуре** История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуре. Физическая культура человека.	В процессе проведения уроков
2	**Способы физкультурной деятельности** Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе проведения уроков
3	**Физическое совершенствования** *3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки. "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	В процессе проведения уроков
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью. *Легкая атлетика.* • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную мишень и горизонтальную, на дальность с трех шагов разбега. *Спортивные игры.* • Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Гимнастика с основами акробатики.* • Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях,гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.	34 18 22 15

	• Стойка на голове и руках. • Висы и упоры. • Длиный кувырок с разбега (юноши). • Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. • Лазанье по канату и гимнастической стенке. *Лыжная подготовка.* • Правила техники безопасности при использовании лыж. • Техника передвижений на лыжах. • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Попеременный четырёхшажный ход. • Переход с попеременных ходов на одновременные. • Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). • Коньковый ход. • Торможение «плугом». • Торможение боковым соскальзыванием. • Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	12
	Общеразвивающие упражнения. • Общефизическая подготовка (ОФП).	В процессе проведения уроков
4	**Общее количество часов**	102

Календарно – тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 ч.				
04.09		1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Легкая атлетика – 14 ч				
05.09		2	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей.	
08.09		3	Тестирование бега на 100 м	
11.09		4	Бег на короткие дистанции.	
12.09		5	Высокий, низкий старт.	
15.09		6	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	
18.09		7	Челночный бег 3*10 м	
19.09		8	Техника метания мяча на дальность с разбега.	
22.09		9	Техника метания мяча на дальность с разбега.	
25.09		10	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
26.09		11	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».	
29.09		12	Тестирование прыжка в длину с разбега.	
02.10		13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
03.10		14	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
06.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
09.10		16	Т/б на занятиях гимнастикой. Физическая культура и спорт в современном обществе. Развитие кондиционных и координационных способностей.	
10.10		17	Длинный кувырок с разбега.	
13.10		18	Стойка на голове и руках.	
16.10		19	Акробатическая комбинация.	
17.10		20	Акробатическая комбинация.	
20.10		21	Развитие гибкости.	
23.10		22	Упражнения в висе.	
24.10		23	Упражнения в висе.	
27.10		24	Лазанье по канату в два и три приема.	
06.11		25	Лазанье по канату в два и три приема.	
07.11		26	Физическая культура человека. Развитие силовых способностей.	
10.11		27	Физическая культура человека. Развитие силовых способностей.	
13.11		28	Развитие скоростно-силовых способностей.	
14.11		29	Развитие скоростно-силовых способностей.	
17.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
20.11		31	Т/б на занятиях спортивными играми. Передвижения, повороты, остановки.	
21.11		32	Ловля и передача мяча. Основы знаний	
24.11		33	Ловля катящегося мяча	
27.11		34	Передачи мяча по выс траектории	

28.11		35	Ловля высоколетящего мяча	
I триместр -35 ч				
01.12		36	Вед мяча с изм напр скор выс отск.	
04.12		37	Ведение мяча после ловли	
05.12		38	Ведение мяча без зрит. контроля	
08.12		39	Бр. мяча в кольцо после вед., 2 шаг	
11.12		40	Бр. мяча в кольцо в прыжке с повор	
12.12		41	Штрафной бросок	
15.12		42	Вырыв, выбиван и перехват мяча	
18.12		43	Действия игрока в защите	
19.12		44	Опека игрока в зоне	
22.12		45	Тактика свободного нападения	
25.12		46	Действие 2 напад против 1 защитн	
26.12		47	Взаимодействие 3 игроков	
29.12		48	Позиционн напад и личная защита	
Лыжная подготовка – 12 ч				
15.01		49	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Т/б на занятиях по лыжной подготовке.	
16.01		50	Поворот переступанием на месте	
19.01		51	Поворот на месте махом	
22.01		52	Попеременный двухшажный ход	
23.01		53	Попеременный четырехшажн ход	
26.01		54	Одновременный двухшажный ход	
29.01		55	Одновременный бесшажный ход	
30.01		56	Одновременный одношажный ход	
02.02		57	Коньковый ход	
05.02		58	Переход с попеременных ходов на одновременные	
06.02		59	Переход с одновременных ходов на попеременные	
09.02		60	Повторное прохождение отрезков	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
12.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
13.02		62	Верхняя передача мяча	
16.02		63	Нижняя передача мяча	
19.02		64	Нижняя передача мяча в парах	
20.02		65	Передача мяча в треугольн, в кругу	
26.02		66	Поточная передача мяча в колонн.	
27.02		67	Передача мяча через сетку	
II триместр – 32 ч				
02.03		68	Передача мяча через сетку в прыжк	
05.03		69	Нижняя прямая подача	
06.03		70	Верхняя прямая подача	
09.03		71	Прием и перед мяча с подачи	
12.03		72	Прямой нападающий удар	
13.03		73	Передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3	
16.03		74	Игра в нападении в зоне 3	
19.03		75	Игра в защите	
20.03		76	Прием мяча, отраженного сеткой	
23.03		77	Отбиван мяча кулаком через сетку	
		78	Передача мяча назад за голову	

		79	Позиционное нападение с изменением позиции	
		80	Игра по правилам.	
		81	Игра по правилам.	
		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 20 ч				
06.04		83	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	
09.04		84	Бег на средние дистанции.	
10.04		85	Развитие выносливости.	
13.04		86	Тестирования бега на 1000 и 2000 м	
16.04		87	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
17.04		88	Эстафетный бег.	
20.04		89	Бег на короткие дистанции.	
23.04		90	Тестирование бега на 100 м	
24.04		91	Тестирование бега на 60 м с низкого старта	
27.04		92	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	
30.04		93	Прыжок в длину с места.	
04.05		94	Техника прыжка в длину с разбега.	
07.05		95	Тестирование прыжка в длину с разбега.	
08.05		96	Развитие скоростных способностей	
11.05		97	Развитие скоростно-силовых качеств.	
14.05		98	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
15.05		99	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
18.05		100	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
21.05		101	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
22.05		102	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
III триместр –35 ч				