

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17»

(МАОУ СОШ № 17)

Тюменская область, г. Тобольск 7А микрорайон, дом 6а, тел/факс 8 (3456) 39-48-66, E-mail: schkola17@mail.ru

РАССМОТРЕНО:
заседание методического
объединения учителей
протокол от 25.08.2016 № 1

СОГЛАСОВАНО:
протокол методического
совета от 26.08.2016 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
приказ МАОУ СОШ № 17
от 29.08.2016 г. № 97-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование учебного предмета)

9

(класс)

Составитель:

Каштанова Ирина Васильевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

Рзаев Рамид Васифоглы

Пермяков Иван Сергеевич,

учителя физической культуры
без квалификационной категории

Тобольск

1. Требование к уровню подготовки:

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.

2. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы физической культуры здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической

подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ¹

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*², бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование

¹ С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

² Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

3. Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ урока	Дата	Раздел, тема	Количество часов
		И четверть	24
		Легкая атлетика	9
		<i>Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</i>	5
1	1 неделя	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30м. Спортивная ходьба. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	
2	1 неделя	Низкий старт от 70 до 80 м. Челночный бег 3X10м, с	
3	1 неделя	Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
4	2 неделя	Кроссовый бег. Барьерный бег	
5	2 неделя	Кроссовый бег. Эстафетный бег	
		<i>Прыжки в длину и высоту с разбега.</i>	3
6	2 неделя	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
7	3 неделя	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Подтягивание	
8	3 неделя	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	
		<i>Метание малого мяча</i>	

9	3 неделя	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
		Командные (игровые) виды спорта	
		Спортивные игры: волейбол	17
		<i>Технические приемы в волейболе</i>	14
10	4 неделя	Техника безопасности на уроке волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2
11	4 неделя	Комбинации из основных элементов техники передвижений	
		<i>Передача мяча через сетку</i>	7
12	4 неделя	Передачи мяча у сетки	
13	5 неделя	Передачи мяча у сетки	
14	5 неделя	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	
15	5 неделя	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	
16	6 неделя	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
17	6 неделя	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
18	6 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
		<i>Нижняя прямая подача</i>	5
19	7 неделя	Нижняя прямая подача мяча	
20	7 неделя	Прием мяча, отраженного сеткой	
21	7 неделя	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	
22	8 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
23	8 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
		<i>Тактические действия</i>	1
24	8 неделя	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Тактика свободного нападения	
		Пчетверть	24
25	9 неделя	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	
26	9 неделя	Игра по правилам волейбол. Правила соревнований	
		Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	18/2
		<i>Организующие команды и приемы</i>	2
27	9 неделя	Техника безопасности и страховки на занятиях гимнастикой. Команда: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	
28	10 неделя	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	
		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	4
29	10 неделя	Подъем переворотом в упор махом и силой (М), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д)	
30	10 неделя	Подъем переворотом в упор махом и силой (М), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д)	
31	11 неделя	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (М), Переход в упор на нижнюю жердь (Д)	
32	11 неделя	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Лазание, перелезание, ползание	
		<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	4

33	11 неделя	Из упора присев силой стойка на голове и руках (М); Равновесие на одной(Д)	
34	12 неделя	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (М); Выпад вперед, кувырок вперед (Д)	
35	12 неделя	Акробатические упражнения и комбинации	
36	12 неделя	Акробатические упражнения и комбинации	
		Опорный прыжок	4
37	13 неделя	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115) (м); прыжок боком (конь в ширину, высота 110м) (д). Развитие координационных способностей	
38	13 неделя	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115) (м); прыжок боком (конь в ширину, высота 110м) (д). Развитие координационных способностей	
39	13 неделя	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115) (м); прыжок боком (конь в ширину, высота 110м) (д)	
40	14 неделя	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча	
		Ритмическая гимнастика и танцевальные движения	4
41	14 неделя	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
42	14 неделя	Упражнения и композиции ритмической гимнастики	
43	15 неделя	Танцевальные движения	
44	15 неделя	Танцевальные движения	
		Элементы единоборств	3
45	15 неделя	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Виды единоборств. Стойки и передвижение в стойке	
46	16 неделя	Захваты рук и туловища. Элементы техники национальных видов спорта	
47	16 неделя	Силовые упражнения и единоборства в парах	
		III четверть	30
		Элементы единоборств	6
48	16 неделя	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Гимнастическая полоса препятствий	
49	17 неделя	Игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Сюжетно-образные и обрядовые игры	
50	17 неделя	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Силовые упражнения в парах	
51	17 неделя	Овладение приемами страховки	
52	18 неделя	Упражнения культурно-этнической направленности.	
53	18 неделя	Приемы и борьба за выгодное положение	
		Лыжная подготовка	18
		Основные способы передвижения на лыжах	13
54	18 неделя	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход	
55	19 неделя	Попеременный четырехшажный ход	
56	19 неделя	Попеременный четырехшажный ход	
57	19 неделя	Попеременный четырехшажный ход	
58	20 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	

59	20 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
60	20 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
61	21 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
62	21 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
63	21 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
64	22 неделя	Передвижения на лыжах до 5 км с равномерной скоростью. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
65	22 неделя	Передвижения на лыжах до 5 км с равномерной скоростью. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
66	22 неделя	Передвижения на лыжах до 5 км с равномерной скоростью. Игра «Биатлон»	
		Техника выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможений	5
67	23 неделя	Преодоление контруклона	
68	23 неделя	Преодоление контруклона	
69	23 неделя	Преодоление контруклона	
70	24 неделя	Преодоление контруклона	
71	24 неделя	Преодоление контруклона	
		Командные (игровые) виды спорта	
		Спортивные игры: баскетбол	18
		Технические приемы в баскетболе	14
72	24 неделя	Техника безопасности на уроке баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	
73	25 неделя	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	
		Передача мяча	
74	25 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах с пассивным сопротивлением защитника	3
75	25 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках	
76	26 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча круге и квадрате	
		Ведение мяча	2
77	26 неделя	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	
78	26 неделя	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	
		IV четверть	24
		Броски в кольцо	4
79	27 неделя	Броски одной и двумя руками в прыжке	
80	27 неделя	Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли, в прыжке с пассивным противодействием	
81	27 неделя	Броски и двумя руками в прыжке	
82	28 неделя	Перехват мяча	
		Тактические действия	4
83	28 неделя	Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
84	28 неделя	Нападение быстрым прорывом (3:2)	
85	29 неделя	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).	
86	29 неделя	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).	
		Игра по правилам	3

87	29 неделя	Игра по правилам баскетбола	
88	30 неделя	Игра по правилам баскетбола	
89	30 неделя	Игра по правилам баскетбола. Правила соревнований	
		Лёгкая атлетика	9
		Бег на короткие, средние и длинные дистанции	4
90	30 неделя	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег до 70 м. Челночный бег 3X10 м,с	
91	31 неделя	Бег на результат 100 м	
92	31 неделя	Бег 2000 м (Д), 1500м (М)	
93	31 неделя	Кроссовый бег. Подтягивание	
		Прыжки в длину и высоту с разбега	2
94	32 неделя	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Наклон вперед из и.п.: сидя	
95	32 неделя	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места	
		Метание малого мяча	3
96	32 неделя	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	
97	33 неделя	Метание теннисного мяча в коридор 10м и на заданное расстояние.	
98	33 неделя	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений	
		Командные (игровые) виды спорта	
		Спортивные игры: футбол (мини-футбол)	4
99	33 неделя	Техника безопасности на уроках футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в футбол. Основы туристской подготовки	
100	34 неделя	Удары по летящему мяча внутренней стороной стопы и средней частью стопы. Игра головой . Игра в футбол	
101	34 неделя	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активными сопротивлением. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	
102	34 неделя	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	