

Город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100 г. Сочи

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «__» августа 2017 года протокол №1
Председатель педсовета
_____/Пинязева С.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Степень обучения основное общее образование 9 классы

Количество часов 102 ч.

Уровень базовый

Учителя: Узунян Елена Валерьевна

Программа разработана в соответствии и на основе

– Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования;

– Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре .

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич– М.: Просвещение, 2012.

Учебники: физическая культура 8-9 классы, автор В.И. Лях Москва, «Просвещение», 2014 г.

I. Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре (в процессе уроков) 9 класс

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков) 5-9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (102 часа).

3.1. Лёгкая атлетика (27 часов)

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега; **овладение техникой прыжка в длину**; дальнейшее обучение технике прыжка в длину; **овладение техникой прыжка в высоту**; совершенствование техники прыжка в высоту;

овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м); метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние;

бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх; бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. Минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 800 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

3.2. Гимнастика (18 час)

Освоение строевых упражнений

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование двигательных способностей. **Освоение и совершенствование висов и упоров.** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь, **прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.**

Освоение опорных прыжков: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину)

Освоение акробатических упражнений: девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей. **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. **Развитие скоростно-силовых способностей.** Совершенствование скоростно-силовых способностей. **Развитие гибкости.** Совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

Самостоятельные занятия. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. **Овладение организаторскими умениями.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

3.3. Спортивные игры (36 час)

3.3.1 Баскетбол (13 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. **Освоение техники ведения мяча.** Дальнейшее обучение технике движений.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пас-

сивным сопротивлением защитника

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м

Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча. **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение тактики игры. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

3.3.2. Волейбол (18 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование координационных способностей. **Развитие выносливости.** Совершенствование выносливости. **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. **Освоение техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар при встречных передачах. **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей. **Освоение тактики игры.** Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне Игра в защите. **Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча, **бросков**, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по со-

вершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

3.3.3. Футбол (5 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. **Освоение техники ведения мяча.** Совершенствование техники ведения мяча. **Овладение техникой ударов по воротам.** Совершенствование техники ударов по воротам. **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники владения мячом. **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры. **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

3.4. Кроссовая подготовка (21 час)

Беговые упражнения. Техника безопасности на уроке.

Развитие выносливости. Круговая тренировка. Кросс в сочетании с ходьбой. Минутный бег. Бег с препятствиями по пересеченной местности. Бег 800 метров (девочки), 1000 метров (мальчики) без учета времени. Бег 1000 метров. Кросс до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

II. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
Физическое совершенствование	102		
Легкая атлетика	17		
	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижная игра.	1

		Активный отдых и формы его организации.	
	3	Низкий старт (30-40 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
	4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег по дистанции (70-80 метров). Основы обучения двигательным действиям.	1
	5	Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения.	1
	6	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ВФСК «ГТО»	1
	7	Бег (1500-2000 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
	8	Варианты челночного бега. Упражнения на развитие координационных способностей	1
	9	Правила соревнований в беге. Варианты челночного бега, бега с изменением скорости и направления	1
	10	Контрольный урок челночный бег 3x10 метров	1
	11	Овладение техникой прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.	1
	6	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
	12	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега Подбор разбега.	1
	13	Контрольный урок прыжки в длину с разбега. ВФСК «ГТО» Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	1
	14	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
	15	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов.	1
	16	Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность в коридор 10 метров .	1
	17	Техника выполнения метания мяча с	1

		разбега (зачёт). ВФСК «ГТО»	
Кроссовая подготовка	7		
	18	Бег (15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
	19	Бег (15 минут). Специальные беговые упражнения Развитие выносливости.	1
	20	Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
	21	Бег (17 минут). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгиванием. Специальные беговые упражнения.	1
	22	Бег (18минут). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
	23	Бег (18минут). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
	24	Бег 3000 метров (зачёт). Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения. ВФСК «ГТО»	1
Спортивные игры	3	Футбол	3
	25	Техника безопасности на уроках. Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов.	1
	26	Комбинации из освоенных элементов. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Волейбол.	1
	27	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в мини-футбол. Волейбол.	1
Гимнастика с элементами акробатики	18		
	28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения на месте и в движении.	1
	29	Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на перекладине.	1
	30	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на перекладине.	1
	31	Общеразвивающие упражнения с	1

		гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на перекладине.	
	32	Общеразвивающие упражнения с предметами юноши: с набивными мячами, девушки: с обручами, гимнастическими палками.	1
	33	Опорные прыжки через козла. Эстафеты.	1
	34	Опорный прыжок через козла юноши: прыжок ноги врозь, девушки: прыжок боком с поворотом на 90 ⁰	1
	35	Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки на оценку.	1
	36	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прикладное значение гимнастики.	1
	37	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Приёмы закаливания: пользование баней.	1
	38	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1
	39	Акробатические комбинации: кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики), мост и поворот в упор на одном колене.	1
	40	Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на руках и голове.	1
	41	Акробатические комбинации: из упора присев стойка на руках и голове (мальчики) Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
	42	Общеразвивающие упражнения с мячом,	1
	43	Акробатические упражнения (зачёт). Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.	1
	44	Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей.	1
	45	Общеразвивающие упражнения в парах Развитие гибкости.	1
Спортивные игры	33	Баскетбол	13
	46	Освоение техники ведения мяча, с пассивным сопротивлением защитника.	1
	47	Овладение техникой бросков мяча: броски	1

	одной и двумя руками.	
48	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
49	Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины в прыжке.	1
50	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1
51	Освоение индивидуальной техники защиты: перехват мяча.	1
52	Освоение тактик игры: тактика свободного нападения. Игровые задания.	1
53	Тактика позиционного нападения, без изменений позиций игроков.	1
54	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
55	Олимпийское движение в России. Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди).	1
56	Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
57	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	1
58	Игра по правилам мини-баскетбола.	1
	Волейбол.	18
59	Техника безопасности на уроках волейбола. Волейбол: овладение техникой передвижений стойки игрока, перемещения в стойке.	1
60	Остановки и повороты в стойках. Передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
61	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача, приём мяча.	1
62	Освоение техники приёма и передач мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
63	Передача мяча сверху двумя руками на месте и	1
64	после перемещения вперед. Учебная игра. Передача мяча над собой, через сетку. Учебная игра.	1
65	Передача мяча над собой во встречных	1

		колоннах через сетку. Учебная игра.	
	66	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	1
	67	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, приём мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
	68	Нижняя прямая подача, приём мяча.	1
	69	Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
	70	Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра.	1
	71	Освоение прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёру. Учебная игра.	1
	72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1
	73	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиции.	1
	74	Нападающий удар через сетку. Тактика свободного нападения.	1
	75	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
	76	Комбинации из разученных перемещений. Учебная игра.	1
		Футбол	2
	77	Освоение техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол.	1
	78	Закрепление техники владения мячом, ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1
Кроссовая подготовка	14		
	79	Техника безопасности на уроках. Кроссовая подготовка Бег (15 минут).	1
	80	Бег с препятствиями по пересечённой местности. Развитие выносливости.	1
	81	Бег 800 метров (девушки), 1000 метров (юноши) без учёта времени.	1
	82	Бег (16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
	83	Развитие выносливости, круговая	1

		тренировка	
	85	Кросс в умеренном темпе до 2000 метров.	1
	86	Бег на выносливость в умеренном темпе.	1
	87	Бег (18 минут). Спортивная игра.	1
	88	Контрольный урок бег 1000 метров.	1
	89	Развитие выносливости эстафеты.	1
	90	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	1
	91	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
	92	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивная игра. ВФСК «ГТО»	1
Лёгкая атлетика	10		
	93	Низкий старт (30-40 метров). Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
	90	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	1
	94	Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	95	Бег по дистанции (70-80 метров). Финиширование. Эстафетный бег.	1
	96	Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1
	97	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1
	98	Бег на результат 60 метров. ВФСК «ГТО» Развитие скоростных качеств.	1
	99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1
	100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.	1
	101	Прыжок в высоту (зачёт). Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
	102	Подведение итогов года. Тестирование уровня физической подготовленности.	1
		Итого	102

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
учителей развивающего цикла
МОБУ СОШ №100
от «___» августа 2017 года
_____ Сумина О.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ Кирина Э.В.
«___» августа 2017 года