

Краснодарский край, Северский район, станица Северская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 43 ст. Северской МО Северский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2017 года протокол № 1
председатель Т.Н.Адвахова



РАБОЧАЯ ПРОГРММА

по физической культуре

Уровень образования **основное общее образование 9 класс**

Учитель **Наумова Наталья Анатольевна**

Количество часов **102 часа**

Программа разработана в соответствии и на основе Федерального компонента государственных стандартов основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего среднего (полного) общего образования), программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» для 9 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Основы физической культуры и здорового образа жизни в процессе урока: 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 процессе учебной деятельности).

Легкая атлетика-8 часов.

Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Теория. Низкий старт и стартовый разгон. **Тест** Бег 30 м/с. Низкий старт. Бег с ускорением. Игры-эстафеты. Метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. **Подготовка к сдаче норм ГТО** Бег 100м. Метание. **Подготовка к сдаче норм ГТО** прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность. КТ. Метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега на дальность. Бег с максимальной скоростью. **Подготовка к сдаче норм ГТО** Челночный бег 3x10м и варианты челночного бега. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. **Подготовка к сдаче норм ГТО** Бег на 60м/с, финиширование. Игры-эстафеты. КТ. Старты из различных и.п., эстафеты с прыжками. Теория

Кроссовая подготовка-4 часа.

Правила поведения для занятий бегом. ТБ, бег в равномерном темпе до 20 мин. Упражнения на овладение техникой длительного бега; мал. -2000м. дев. - 1500м. Упражнения на овладение спринтерского бега, низкий старт до 30м, до 70м. Упражнения на развитие выносливости, кросс до 3 км. **Подготовка норм ГТО.**

Гимнастика с элементами акробатики-4 часа.

Т.Б. Теория. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении; сочетая с руками с ходьбой. Семенящий бег. Игры. Теория. Висы и упоры: упр. на перекладине, на рукоходе. Силовые упр. ОРУ со скакалкой, сочетание различных положений рук, ног, туловища. Упр. на перекладине, равновесии. ОРУ. Повороты в движении направо, налево. Силовые упр. на перекладине. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

Футбол-3часа.

Разминка. СБУ футболиста. Удары по воротам, вбрасывание мяча. Игры. Разминка. СБУ ф/б техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра Ведения мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.

Баскетбол-4часа.

Т.Б. при занятиях баскетбола. Теория. Стойка б/б. Техника перемещений. Тактические действия свободного нападения. Двусторонняя игра. Бросок по кольцу со штрафной линии. Ведения мяча с активным сопротивлением. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (стойка, остановка). Штрафной бросок. Игра. Ловля и передача мяча в движении, ведения мяча с изменением движения скорости пассивным сопротивлением защитника.

Гандбол – 2 часа.

Т.Б. при занятиях гандболом. Правила игры. Обучение техники передвижений (остановка прыжком, повороты с мячом и без). Технике передвижения. Ловля и передача мяча одной рукой в движение с сопротивлением соперника. Игра.

Бадминтон- 2 часа.

Т.Б. при занятиях на спортивных площадках. Освоение ударов по мячу с набрасывания партнером. РДК.

Броски мяча. Удары по мячу с набрасывания партнером. РДК. Ловля мяча с лёта. Броски мяча по движущим целям. Учебная игра.

Гимнастика с элементами акробатики-3 часа.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в висе и упоре на нижней перекладине; упражнения на гимнастической лестнице.

Легкая атлетика-4 часа.

Спринтерский бег с ускорением до 80 м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. ОРУ. СБУ. Эстафета с бегом и прыжками. **Подготовка к сдаче норм ГТО** Челночный бег 3x10м/с. Челночный бег в эстафете, прыжки в длину с разбега. **Зачет** бег на 200м. СБУ л/а, КТ.

Баскетбол-3 часа.

Разминка. ОРУ. СБУ. Ловля и передача мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления защитника. Игра. ОРУ в парах. Броски мяча в движении одной рукой в прыжке. Ведения мяча. Игра. Комбинация из освоенных элементов: (ловля, передача, бросок), учебная игра.

Футбол-4 часа.

Разминка. СБУ ф/б. техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра Ведения мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. **Зачет** из освоенных элементов техники и перемещений и владение мячом. Правила игры. Ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Гандбол – 3 часа.

Освоение технике ведения мяча. Ведения по прямой, в низкой, средней и высокой стойке. Броски на дальность. Ведения мяча сопротивлением и без. Семиметровый штрафной бросок. Двусторонняя игра. Обучения бросков мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра.

Кроссовая подготовка-2 часа.

Равномерный бег от 12 до 15 мин. Малоподвижные игры на развитие глазомера. Варианты челночного бега и изменением направления бега, скорости; прыжки через препятствия на точность приземления.

Бадминтон- 2 часа.

Совершенствование ударов по мячу с набрасывания партнером. РДК. Броски мяча по движущим целям. Учебная игра. РДК. Совершенствование ударов по мячу и броски и ловля волана. Учебная игра.

Шахматы и шашки – 5 часов.

Шахматы и шашки Теория «Историческая справка. Правила этих игр». Игры. Шахматы и шашки Теория. Игровые комбинации. Теория «Контроль за индивидуальным физическим развитием и подготовленностью, техникой выполнения соблюдением режимов физической нагрузки». Турнир по шашкам и шахматам. Турнир по шашкам и шахматам.

Настольный теннис – 4 часа.

Техника безопасности на занятии настольным теннисом. Основные правила игры. Освоение и совершенствования стоек, перемещений и ударов Способы держания ракетки. Способы держания ракетки. Тактика одиночной игры. Учебная игра. Теория « Основные правила игры» . Тактика одиночной игры. Учебная игра.

Футбол-3 часа.

Переда мяча, остановки, игра, головой, использования корпуса, удар по воротам. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра по правилам мини-футбола.

Бадминтон- 4 часа.

Повторение ранее пройденных упражнений. Учебная игра со счетом. Бег с ускорением. Игра ограниченным количеством игроков. Эстафетный бег по кругу. Игра с ограниченным количеством игроков. Бег с ускорением. Силовые упражнения с отягощением. **Контрольный урок** Подача снизу. Учебная игра.

Кроссовая подготовка-4 часа.

Повторный бег с финишированием 2х600 м; медленный бег до 10 минут. Бег по пересечённой местности 3 км - мал. 2 км - дев, упражнения на восстановление дыхания. Кроссовая подготовка Круговая тренировка № 1 Кроссовая подготовка Упражнения на развитие выносливости, скоростных и координационных способностей.

Гандбол – 2 часа.

Освоение технике ведения мяча. Ведения по прямой, в низкой, средней и высокой стойке. Броски на дальность. Ведения мяча без сопротивлением. Семиметровый штрафной бросок. Двусторонняя игра.

Баскетбол – 3 часа.

Штрафной бросок мяча на точность попадания . Учебная игра. **Контрольный урок.** Проверка как дети знают и умеют играть в баскетбол. Игра Теория. « Оздоровительные системы физического воспитания». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2.

Легкая атлетика-2 часа.

Метание мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.

Гимнастика с элементами акробатики- 3 часа.

Теория «История Возникновение античных игр и их забвение». ОРУ. Игры ОРУ для развития координационных способностей. Теория. Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи и перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Футбол- 2 часа.

Круговая тренировка с развитием координационных способностей. Игра по упрощенным правилам футбола. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Гандбол – 2 часа.

Обучения бросков мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра. Продолжения обучения бросков мяча. Освоение перехвата мяча. Игра вратаря.

Бадминтон-1 час.

Бадминтон .Учебная игра.

Кроссовая подготовка – 4 часа.

Равномерный медленный бег до 3000м.- дев. 5000м. - мал. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий на результат. Упражнения на развитие выносливости, скоростных и координационных способностей. Бег в равномерном темпе. Игры для развития выносливости.

Баскетбол – 4 часа.

Баскетбол. Бросок мяча в кольцо на точность попадания . Учебная игра **Контрольный урок** Действие нападающего против нескольких защитников. Игра. Теория. « Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2. Учебная игра. **Зачет.** Бросок в кольцо. Ведения мяча, передача мяча бросок. Учебная игра.

Легкая атлетика – 7 часов.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Метания мяча в коридор 10м на дальность с разбега 5-6 шагов. Прыжковая работа. Игры. Метания мяча в цель и на дальность. Бег с ускорением до 100м. РДК.

Подготовка к сдаче норм ГТО бег 60 м/с на результат. ОРУ. Круговая тренировка. Легкая атлетика Игры-эстафеты. ОРУ. СБУ. **Контрольный урок.** Метания мяча на дальность с разбега в коридор. Игры. Игра в волейбол. Прямая нижняя подача, прием мяча после подачи, передача через сетку. Игра в волейбол. Прямая нижняя подача, прием мяча после подачи, передача через сетку.

Гимнастика с элементами акробатики – 4 часа.

Упражнения на рукоходе, лазанье по шесту. Круговая тренировка Самостоятельная работа. Силовые упражнения. Игры. Развитие координационных способностей. Игры по выбору детей. Гимнастика .Круговая тренировка силовой направленности.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов:

| Класс 9 | | | |
|------------------------------------|--------------|---|--------------|
| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов |
| Легкая атлетика | 8 | Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Теория. Низкий старт и стартовый разгон. Тест Бег 30 м/с. | 1 |
| | | Низкий старт. Бег с ускорением. Игры-эстафеты. Метания малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |
| | | Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Подготовка к сдаче норм ГТО Бег 100м. Метание | 1 |
| | | Подготовка к сдаче норм ГТО прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность. КТ. | 1 |
| | | Метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега на дальность. Бег с максимальной скоростью. | 1 |
| | | Подготовка к сдаче норм ГТО Челночный бег 3х10м и варианты челночного бега. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. | 1 |
| | | Подготовка к сдаче норм ГТО Бег на 60м/с, финиширование. Игры-эстафеты. КТ. | 1 |
| | | Старты из различных и.п., эстафеты с прыжками. Теория | 1 |
| Кроссовая подготовка | 4 | Правила поведения для занятий бегом. ТБ, бег в равномерном темпе до 20 мин. | 1 |
| | | Упражнения на овладение техникой длительного бега; мал. -2000м. дев. - 1500м. | 1 |
| | | Упражнения на овладение спринтерского бега, низкий старт до 30м, до 70м. | 1 |
| | | Упражнения на развитие выносливости, кросс до 3 км. Подготовка норм ГТО | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 4 | Т.Б. Теория. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении; сочетая с руками с ходьбой. Семенящий бег. Игры. | 1 |
| | | Теория. Висы и упоры: упр. на перекладине, на рукоходе. Силовые упр. | 1 |
| | | ОРУ со скакалкой, сочетание различных положений рук, ног, туловища. Упр. на перекладине, равновесии. | 1 |
| | | ОРУ. Повороты в движении направо, налево. Силовые упр. на перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| Футбол | 3 | Разминка. СБУ футболиста. Удары по воротам, вбрасывание мяча. Игры. | 1 |

| | | | |
|---|----------|--|---|
| | | Разминка. СБУ ф/б техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| | | Ведения мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. | 1 |
| Баскетбол | 4 | Т.Б. при занятиях баскетбола. Теория. Стойка б/б. Техника перемещений. Тактические действия свободного нападения. Двусторонняя игра. | 1 |
| | | Бросок по кольцу со штрафной линии. Ведения мяча с активным сопротивлением. Учебная игра | 1 |
| | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (стойка, остановка). Штрафной бросок. Игра. | 1 |
| | | Ловля и передача мяча в движении, ведения мяча с изменением движения скорости пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| Гандбол | 2 | Т.Б. при занятиях гандболом. Правила игры. Обучение техники передвижений (остановка прыжком, повороты с мячом и без). | 1 |
| | | Технике передвижения. Ловля и передача мяча одной рукой в движение с сопротивлением соперника. Игра | 1 |
| Бадминтон | 2 | Т.Б. при занятиях на спортивных площадках. Освоение ударов по мячу с набрасывания партнером. РДК. Броски мяча. | 1 |
| | | Удары по мячу с набрасывания партнером. РДК. Ловля мяча с лёта. Броски мяча по движущим целям. Учебная игра. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | 1 |
| | | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| | | Упражнения в висе и упоре на нижней перекладине; упражнения на гимнастической лестнице. | 1 |
| Легкая атлетика | 4 | Спринтерский бег с ускорением до 80 м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. | 1 |
| | | ОРУ. СБУ. Эстафета с бегом и прыжками. Подготовка к сдаче норм ГТО Челночный бег 3x10м/с | 1 |
| | | Челночный бег в эстафете, прыжки в длину с разбега. | 1 |
| | | Зачет бег на 200м. СБУ л/а, КТ | 1 |
| Баскетбол | 3 | Разминка. ОРУ. СБУ. Ловля и передача мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления защитника. Игра. | 1 |
| | | ОРУ в парах. Броски мяча в движении одной рукой в прыжке. Ведения мяча. Игра. | 1 |
| | | Комбинация из освоенных элементов: (ловля, передача, бросок), учебная игра. | 1 |
| Футбол | 4 | Разминка. СБУ ф/б. техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| | | Ведения мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. | 1 |
| | | Зачет из освоенных элементов техники и перемещений и владение мячом. Правила игры. | 1 |
| | | Ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| Гандбол | 3 | Освоение технике ведения мяча. Ведения по прямой, в низкой, средней и высокой стойке. Броски на дальность. | 1 |
| | | Ведения мяча сопротивлением и без. Семиметровый штрафной бросок. Двусторонняя игра. | 1 |
| | | Обучения бросков мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра. | 1 |
| Кроссовая подготовка | 2 | Равномерный бег от 12 до 15 мин. Малоподвижные игры на развитие глазомера | 1 |
| | | Варианты челночного бега и изменением направления бега, скорости; прыжки через препятствия на точность приземления | 1 |
| Бадминтон | 2 | Совершенствование ударов по мячу с набрасывания партнером. РДК. Броски мяча по движущим целям. Учебная игра. | 1 |
| | | РДК. Совершенствование ударов по мячу и броски и ловля волана. | 1 |

| | | | |
|---|----------|---|---|
| | | Учебная игра. | |
| Шахматы и шашки | 5 | Шахматы и шашки Теория «Историческая справка. Правила этих игр». Игры. | 1 |
| | | Шахматы и шашки Теория. Игровые комбинации. | 1 |
| | | Теория «Контроль за индивидуальным физическим развитием и подготовленностью, техникой выполнения соблюдением режимов физической нагрузки» | 1 |
| | | Турнир по шашкам и шахматам. | 1 |
| | | Турнир по шашкам и шахматам. | 1 |
| Настольный теннис | 4 | Техника безопасности на занятии настольным теннисом. Основные правила игры. | 1 |
| | | Освоение и совершенствования стоек, перемещений и ударов Способы держания ракетки. | 1 |
| | | Способы держания ракетки. Тактика одиночной игры. Учебная игра. | 1 |
| | | Теория « Основные правила игры» . Тактика одиночной игры. Учебная игра. | 1 |
| Футбол | 3 | Переда мяча, остановки, игра, головой, использования корпуса, удар по воротам. | 1 |
| | | Обыгрыш сближающихся противников, финты. | 1 |
| | | Игра по правилам мини-футбола | 1 |
| Бадминтон | 4 | Повторение ранее пройденных упражнений. Учебная игра со счетом. Бег с ускорением. | 1 |
| | | Игра с ограниченным количеством игроков. Эстафетный бег по кругу. | 1 |
| | | Игра с ограниченным количеством игроков. Бег с ускорением. Силовые упражнения с отягощением. | 1 |
| | | Контрольный урок Подача снизу. Учебная игра | 1 |
| Кроссовая подготовка | 4 | Повторный бег с финишированием 2х600 м; медленный бег до 10 минут. | 1 |
| | | Бег по пересечённой местности 3 км - мал. 2 км - дев, упражнения на восстановление дыхания. | 1 |
| | | Кроссовая подготовка Круговая тренировка № 1 | 1 |
| | | Упражнения на развитие выносливости, скоростных и координационных способностей | 1 |
| Гандбол | 2 | Освоение технике ведения мяча. Ведения по прямой, в низкой, средней и высокой стойке. Броски на дальность | 1 |
| | | Ведения мяча без сопротивлением. Семиметровый штрафной бросок. Двусторонняя игра. | 1 |
| Баскетбол | 3 | Штрафной бросок мяча на точность попадания . Учебная игра. | 1 |
| | | Контрольный урок. Проверка как дети знают и умеют играть в баскетбол. Игра | 1 |
| | | Теория. « Оздоровительные системы физического воспитания». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2. | 1 |
| Легкая атлетика | 2 | Метание мяча на дальность, в горизонтальные и вертикальные цели. | 1 |
| | | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 | Теория «История Возникновение античных игр и их забвение». ОРУ. Игры. | 1 |
| | | ОРУ для развития координационных способностей. Теория. | 1 |
| | | Теория. Комплекс УГГ. Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) | 1 |
| Футбол | 2 | Круговая тренировка с развитием координационных способностей | 1 |
| | | Игра по упрощенным правилам футбола. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. | 1 |
| Гандбол | 2 | Обучения бросков мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой | 1 |

| | | | |
|---|----------|--|---|
| | | рукой. Игра. | |
| | | Продолжения обучения бросков мяча. Освоение перехвата мяча. Игра вратаря. | 1 |
| Бадминтон | 1 | Бадминтон .Учебная игра | 1 |
| Кроссовая подготовка | 4 | Равномерный медленный бег до 3000м.- дев. 5000м. - мал. | 1 |
| | | Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий на результат. | 1 |
| | | Упражнения на развитие выносливости, скоростных и координационных способностей | 1 |
| | | Бег в равномерном темпе. Игры для развития выносливости. | 1 |
| Баскетбол | 4 | Баскетбол. Бросок мяча в кольцо на точность попадания . Учебная игра. | 1 |
| | | Контрольный урок Действие нападающего против нескольких защитников. Игра | 1 |
| | | Теория. « Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2. Учебная игра | 1 |
| | | Зачет. Бросок в кольцо. Ведения мяча, передача мяча бросок. Учебная игра. | 1 |
| Легкая атлетика | 7 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Метания мяча в коридор 10м на дальность с разбега 5-6 шагов. Прыжковая работа. Игры. | 1 |
| | | Метания мяча в цель и на дальность. Бег с ускорением до 100м. РДК. | 1 |
| | | Подготовка к сдаче норм ГТО бег 60 м/с на результат. ОРУ. Круговая тренировка. | 1 |
| | | Легкая атлетика Игры-эстафеты. ОРУ. СБУ. | 1 |
| | | Контрольный урок. Метания мяча на дальность с разбега в коридор. Игры. | 1 |
| | | Игра в волейбол. Прямая нижняя подача, прием мяча после подачи, передача через сетку | 1 |
| | | Игра в волейбол. Прямая нижняя подача, прием мяча после подачи, передача через сетку | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 4 | Упражнения на руках, лазанье по шесту. Круговая тренировка | 1 |
| | | Самостоятельная работа. Силовые упражнения. Игры. | 1 |
| | | Развитие координационных способностей. Игры по выбору детей. | 1 |
| | | Гимнастика .Круговая тренировка силовой направленности. | 1 |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физкультуры МБОУ СОШ № 43
от 24 августа 2017 года №1

подпись

Ф.И.О. руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Николаенко Г.С.
подпись Ф.И.О.

дата