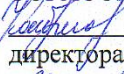


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20»
(МАОУ СОШ №20)**

мкр-н Менделеево, 6, г. Тобольск, Тюменская область, 626128
Телефон (3456) 36-33-16, тел./факс (3456)36-23-17, 36-33-43 E-mail School43-mendeleevo@mail.ru

СОГАСОВАНО:

 И.В. Першина, заместитель
директора по учебной работе
«30» августа 2017 года



Утверждена
приказом директора
от 31.08.2017 № 184

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Класс: 9а, 9б

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Учитель: Зинина Ольга Александровна

2017 – 2018 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс: 9а, 9б

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Учитель: Зинина Ольга Александровна

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 9а, 9б классов разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);

- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 07.06.2017) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Учебный план МАОУ СОШ № 20 на 2017 – 2018 учебный год, утвержденный приказом директора № 183 от 31.08.2017;

- Лях В. И., Зданевич А. А. ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ // Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов, 4 – издание, Москва «Просвещение», 2007.

Программа обеспечена учебником: Лях В.И. «Физическая культура». – М.: Просвещение, 2014.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

В результате изучения физической культуры ученик 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Основы физической культуры и 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), 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, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.** Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА**, бег на короткие, средние и **ДЛИННЫЕ** дистанции, **БАРЬЕРНЫЙ**, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание 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.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

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

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

9а, 9б классы (3 ч в неделю, всего 102 ч)

№ уроков	Тема. Содержание темы	Кол-во часов
Раздел 1. Легкая атлетика (18 часов)		
1 (1)	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1
2 (2)	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	1
3 (3)	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	1
4 (4)	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1
5 (5)	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	1
6 (6)	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	1
7 (7)	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	1
8 (8)	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1
9 (9)	Наклоны вперёд из положения, сидя, сгибание и разгибание туловища из положения, лёжа за 30 секунд	1
10 (10)	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
11 (11)	Бег 1000 метров с фиксированием результата	1
12 (12)	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров	1
13 (13)	Бег 60, 100 метров на результат	1
14 (14)	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
15 (15)	Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1
16 (16)	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	1
17 (17)	Совершенствование метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	1
18 (18)	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	1
Раздел 2. Футбол (7 часов)		
1 (19)	Техника безопасности. Совершенствование стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	1
2 (20)	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	1
3 (21)	Совершенствование ведения мяча, отбор мяча	1
4 (22)	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
5 (23)	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	1
6 (24)	Двусторонняя игра в футбол	1
7 (25)	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
Раздел 3. Баскетбол (9 часов)		
1 (26)	Техника безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1

2 (27)	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
3 (28)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
4 (29)	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1
5 (30)	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1
6 (31)	совершенствование броска мяча в корзину	1
7 (32)	Вырывание, выбивание мяча	1
8 – 9 (33 – 34)	Игра в баскетбол по основным правилам	2
Раздел 4. Волейбол (8 часов)		
1 (35)	Техника безопасности. Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
2 (36)	Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	1
3 (37)	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
4 (38)	Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки	1
5 – 6 (39 – 40)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
7 (41)	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1
8 (42)	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.	1
9 (43)	Игра в нападении в третьей зоне	1
Раздел 5. Теория. Подвижные игры (7 часов)		
1 (44)	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
2 – 3 (45 – 46)	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	2
4 – 6 (47 – 49)	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	3
7 (50)	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи	1
Раздел 6. Развитие физических качеств (5 часов)		
1 (51)	ОРУ с повышенной амплитудой движений	1
2 (52)	Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке»	1
3 (53)	Лазание по канату на количество повторений	1
4 (54)	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1
5 (55)	Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора)	1
Раздел 7. Баскетбол (2 часа)		
1 (56)	Игра в «Стритбол»	1
2 (57)	Игра в «Стритбол»	1
Раздел 8. Легкая атлетика развитие физических качеств (1 час)		
1 (58)	Метание малого мяча в цель с 9-10 метров	1
Раздел 9. Волейбол (1 час)		
1 (59)	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
Раздел 10. Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)		
1 (60)	Теория: «Оказание первой помощи» Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в движении	1
2 (61)	Совершенствование кувырка вперёд-назад, стойка на лопатках	1
	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1

3 (62)	Совершенствование кувырка вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1
4 (63)	Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д)	1
5 (64)	Совершенствование стойки на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д)	1
6 (65)	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1
7 (66)	Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1
8 (67)	Совершенствование вольных упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)	1
Раздел 11. Развитие физических качеств (8 часов)		
1 (68)	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута)	1
2 (69)	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием	1
3 (70)	Равномерный бег 12 минут	1
4 (71)	Техника метания малого мяча в цель с 10 метров	1
5 (72)	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале	1
6 (73)	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1
7 (74)	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах	1
8 (75)	Челночный бег: 3x10м. 5x10 м	1
Раздел 12. Подвижные и спортивные игры (5 часов)		
1 – 3 (76 – 78)	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	3
4 – 5 (79 – 80)	Игра в баскетбол по основным правилам	2
Раздел 13. Развитие физических качеств (9 часов)		
1 – 3 (81 – 83)	Кроссовый бег без учёта времени	3
4 – 6 (84 – 86)	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)	3
7 (87)	Бег 100 метров	1
8 – 9 (88 – 89)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	2
Раздел 14. Легкая атлетика (7 часов)		
1 (90)	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
2 (91)	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
3 (92)	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
4 (93)	Учётный урок по бегу на 60, 100 метров	1
5 (94)	Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность; метание мяча 150гр. на дальность	1
6 (95)	Учётный урок по метанию на дальность	1
7 (96)	Учётный урок по прыжкам в длину с места	1
Раздел 15. Развитие физических качеств (6 часов)		
1 (97)	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	1
2 (98)	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1
3 (99)	Учётный урок по бегу на 1000 метров	1
4 (100)	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд	1

	из положения сидя	
5 (101)	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров	1
6 (102)	Подведение итогов учебного года	1