

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАКСИМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

| | | |
|--|--|---|
| Рассмотрено на заседании МО  _____ Руководитель МО Протокол № 1 От «01» 09 20__ г. | Согласовано Заместитель директора по УВР А.Г. Чудинова  _____ От «01» 09 2018 г. | Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Максимовская СОШ» Г.Л. Сушко  _____ От «01» 09 20__ г. |
|--|--|---|



Рабочая программа
по учебному предмету
физическая культура
9 класс
на 2018-2019 учебный год

ФИО разработчика: Брагин Владимир Викторович
Должность: учитель физического воспитания
Категория: первая квалификационная категория

с. Максимовщина
2018 год

Данная программа соответствует требованиям ООП ООО
Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе физической культурой.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специальности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции, самоконтроля.

Естественные основы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

Волейбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

Баскетбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

Гимнастика Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов | Примечание |
|-------|--|-------------------|------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе уроков | |
| 2 | Легкая атлетика | 18 | |
| 3 | Баскетбол, стритбол | 30 | |
| 4 | Гимнастика | 6 | |
| 5 | Лыжная подготовка | 9 | |
| 6 | Волейбол | 15 | |
| 7 | Легкая атлетика с элементами мин-футбола | 24 | |
| итого | | 102 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физическому воспитанию

Класс 9

Учитель Брагин Владимир Викторович

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков тестов 12 ;

Планирование составлено на основе учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012)

Учебник: «Физическая культура 8 - 9 классы» под редакцией В.И. Ляха М., «Просвещение» 2005.

| № урока | Дата | Корректировка даты | Название темы | Количество часов | Примечание |
|---------|------|--------------------|-----------------------------------|------------------|------------|
| | | | I четверть | | |
| 1. | | | Легкая атлетика Основы знаний | 1 | |
| 2 | | | Овладение техникой передвижения. | 1 | |
| 3 | | | Повороты | 1 | |
| 4 | | | Стартовый разгон | 1 | |
| 5 | | | Эстафетный бег Спринтарский бег | 1 | |
| 6 | | | Финальное усилие. | 1 | |
| 7 | | | Бег с ускорением | 1 | |
| 8 | | | Развитие скоростных способностей. | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| 9. | | Развитие скоростной выносливости | 1 | |
| 10. | | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 11 | | Метание мяча на дальность. | 1 | |
| 12. | | Метание мяча на дальность. | 1 | |
| 13 | | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 | |
| 14 | | Метание мяча на дальность. | 1 | |
| 15. | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 16. | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 17 | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 18. | | Развитие выносливости. | 1 | |
| 19 | | Баскетбол стритбол Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |
| 20 | | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | |
| 21 | | Ловля и передача мяча на месте в движении. | 1 | |
| 22 | | Передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | |
| 23 | | Ведение мяча | 1 | |
| 24 | | Передачи, ловля мяча на месте в движении | 1 | |
| 25 | | Бросок мяча | 1 | |
| 26 | | Бросок мяча в движении. | 1 | |
| 27 | | Бросок на точность и быстроту в движении | 1 | |
| | | II четверть | | |
| 28 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |
| 29 | | Ведение мяча | 1 | |
| 30 | | Ловля и передача мяча. | 1 | |
| 31 | | Передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | |
| 32 | | Ловля и передача мяча. | 1 | |
| 33 | | Ведение мяча | 1 | |
| 34 | | Бросок мяча | 1 | |
| 35 | | Бросок мяча в движении. | 1 | |
| 36 | | Бросок мяча | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 37 | | | Штрафной бросок. | 1 | |
| 38 | | | Бросок мяча в движении. | 1 | |
| 39 | | | Бросок мяча | 1 | |
| 40 | | | Штрафной бросок. | 1 | |
| 41 | | | Техника защитных действий. | 1 | |
| 42 | | | Тактика игры | 1 | |
| 43 | | | Техника защитных действий. | 1 | |
| 44 | | | Техника защитных действий. | 1 | |
| 45 | | | Нападение быстрым прорывом. | 1 | |
| 46 | | | Зонная система защиты. | 1 | |
| 47 | | | Личная защита | 1 | |
| 48 | | | Техника защитных действий. | 1 | |
| | | | III четверть | | |
| 49 | | | Гимнастика Основы знаний Строевые приемы. Повороты | 1 | |
| 50 | | | Акробатические упражнения | 1 | |
| 51 | | | Упражнения в висячем положении и упорах. | 1 | |
| 52 | | | Развитие силовых способностей | 1 | |
| 53 | | | Развитие гибкости | 1 | |
| 54 | | | Опорные прыжки | 1 | |
| 55 | | | Лыжная подготовка Правила подбора лыж, правила О.Т. | 1 | |
| 56 | | | Попеременно двухшажный ход | 1 | |
| 57 | | | Одновременно безшажный | 1 | |
| 58 | | | Спуски, группировка, виды торможения | 1 | |
| 59 | | | Переход с хода на ход | 1 | |
| 60 | | | Коньковый ход. | 1 | |
| 61 | | | Повороты на лыжах. | 1 | |
| 62 | | | Спуски, подъемы, торможения. | 1 | |
| 63 | | | Коньковый ход. Спуски. | 1 | |
| 64 | | | Волейбол Прием и передача мяча. | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| 65 | | | Прием мяча после подачи | 1 | |
| 66 | | | Подача мяча Прием и передача мяча. | 1 | |
| 67 | | | Подача мяча. | 1 | |
| 68 | | | Прием мяча после подачи | 1 | |
| 69 | | | Нападающий удар. | 1 | |
| 70 | | | Атакующие удары | 1 | |
| 71 | | | Нападающий удар. | 1 | |
| 72 | | | Атакующие удары. | 1 | |
| 73 | | | Техника защитных действий. | 1 | |
| 74 | | | Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 | |
| 75 | | | Тактика игры. | 1 | |
| 76 | | | Тактические действия. | 1 | |
| 77 | | | Защитные действия | 1 | |
| 78 | | | Тактика игры. | 1 | |
| | | | IV четверть | | |
| 79 | | | Легкая атлетика с элементами мин-футбола Преодоление препятствий | 1 | |
| 80 | | | Развитие выносливости. | 1 | |
| 81 | | | Кроссовая подготовка | 1 | |
| 82 | | | Переменный бег | 1 | |
| 83 | | | Развитие выносливости. | 1 | |
| 84 | | | Кроссовая подготовка | 1 | |
| 85 | | | Развитие силовой выносливости | 1 | |
| 86 | | | Эстафетный бег | 1 | |
| 87 | | | Гладкий бег | 1 | |
| 88 | | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | |
| 89 | | | Специальные беговые упражнения | 1 | |
| 90 | | | Низкий старт. | 1 | |
| 91 | | | Бег с низкого старта | 1 | |
| 92 | | | Финальное усилие. | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|
| 93 | | | Прыжки, многогскоки | 1 | |
| 94 | | | Развитие скоростных способностей. | 1 | |
| 95 | | | Развитие скоростной выносливости | 1 | |
| 96 | | | Развитие скоростно-силовых качеств метание. | 1 | |
| 97 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 98 | | | Метание мяча на дальность. | 1 | |
| 99 | | | Метание мяча на дальность. | 1 | |
| 100 | | | Развитие силовых координационных способностей прыжки. | 1 | |
| 101 | | | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 102 | | | Повторение пройденного | 1 | |