




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	