



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОЛЬШЕОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
гуманитарного цикла  
МКОУ  
«Большеокинская СОШ»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.  
Руководитель МО  
 /Н.Ю. Исупова /

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС  
МКОУ  
«Большеокинская СОШ»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2018 г.  
Зам. директора по УВР  
 Е.В.Ахметова /

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 42  
от «03» сентября 2018 г.  
Директор МКОУ  
«Большеокинская СОШ»

 / В.М. Чучупал /



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

**Базовый уровень**

для обучающихся 9 классов  
на 2018 – 2019 учебный год

**Предметная область: «Физическая культура»**

Разработал:  
Тарарева Наталья Сергеевна,  
учитель физической культуры  
1 квалификационной категории

с.Большеокинское  
2018 год

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 9 класса разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Большеокинская СОШ» в соответствии с ФКГОС ООО (2004 г.)

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### ***Знать:***

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной физической направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможность их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Уметь:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Легкая атлетика*

Бег: стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Низкий старт. Эстафетный бег.

Финиширование.

Прыжки: прыжок в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Отталкивание.

Приземление.

Метание: метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча на дальность.

### *Гимнастика*

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой.

Подъем переворотом махом. Упражнения на гимнастической скамейке. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Лазание по канату в два приема. Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок с трех шагов разбега.

### *Спортивные игры*

#### *Волейбол:*

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.

#### *Лыжная подготовка*

Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Поворот переступанием на месте. Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах.

Совершенствование техники подъемов и спусков со склона.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол:*

Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4).

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3).

Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Взаимодействие трех игроков в нападении.

Правила баскетбола. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков. Нападение быстрым прорывом.

### *Легкая атлетика*

Бег: бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон.

Эстафетный бег. Финиширование.

Прыжки: прыжки в длину с разбега.

Метание: метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	часы
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
1.	Инструктаж по ТБ Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ).	<b>1</b>
2. 3.	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег.	<b>2</b>
4.	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Финиширование.	<b>1</b>
5.	Мониторинг. Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	<b>1</b>
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	<b>1</b>
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	<b>1</b>
8.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
9.	Бег ( <i>2000 м – м. и 1500 м – д.</i> ). ОРУ. Развитие выносливости	<b>1</b>
10.	Мониторинг. Бег ( <i>2000 м – м. и 1500 м – д.</i> ). ОРУ.	<b>1</b>
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>		
11.	Инструктаж по Т.Б Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	<b>1</b>
12.	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	<b>1</b>
13. 14. 15.	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>3</b>
16.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе.	<b>1</b>
17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	<b>1</b>
18.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема.	<b>1</b>
19.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	<b>1</b>
20. 21.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема.	<b>2</b>
22.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	<b>1</b>

23. 24.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	<b>2</b>
25.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	<b>1</b>
26.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	<b>1</b>
27. 28.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	<b>2</b>
<b>Спортивные игры. Волейбол (18ч.)</b>		
29.	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	<b>1</b>
30.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	<b>1</b>
31.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<b>1</b>
32.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<b>1</b>
33. 34.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	<b>2</b>
35.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	<b>1</b>
36. 37.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	<b>2</b>
38.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	<b>1</b>
39.	Нападающий удар при встречных передачах.	<b>1</b>
40. 41.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	<b>2</b>
42. 43.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	<b>2</b>
44. 45. 46.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	<b>3</b>
<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>		
47. 48.	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах	<b>2</b>
49.	Одновременный двухшажный ход	<b>1</b>

50. 51.	Подъем наискось «полуелочкой»	<b>2</b>
52.	Торможение упором «плугом»	<b>1</b>
53.	Повороты переступанием	<b>1</b>
54. 55.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	<b>2</b>
56. 57.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	<b>2</b>
58.	Поворот переступанием на месте.	<b>1</b>
59. 60.	Техника подъемов и спусков со склонов	<b>2</b>
61.	Техника скольжения на лыжах	<b>1</b>
62.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	<b>1</b>
63.	Передвижение по дистанции 3000 м	<b>1</b>
64.	Закрепление техники передвижения на лыжах	<b>1</b>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (25 ч.)</b>		
65. 66.	Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	<b>2</b>
67.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	<b>1</b>
68.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<b>1</b>
69.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>1</b>
70. 71.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок Учебная игра.	<b>2</b>
72. 73.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	<b>2</b>
74. 75.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>2</b>
76.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	<b>1</b>
77. 78.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	<b>2</b>
80. 81.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра	<b>2</b>
82. 83.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>2</b>
84.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>1</b>

85.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	<b>2</b>
86.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	
87.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	<b>1</b>
88. 89.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра	<b>2</b>
90.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика (9 ч.)</b>		
91.	Инструктаж по Т.Б. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>2</b>
92.	Мониторинг. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ.	<b>1</b>
93.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	<b>1</b>
94.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	<b>1</b>
95.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	<b>1</b>
96.	Бег по дистанции. Прыжки в длину с разбега. (70–80 м). Финиширование.	<b>1</b>
97.	Мониторинг. Бег на результат (60 м).	<b>1</b>
98.	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	<b>1</b>
99.	Мониторинг. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	<b>1</b>