

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ГОРОДА  
РОСТВА-НА-ДОНУ

«ШКОЛА № 106»

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Школа № 106»  
Приказ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г. №  
\_\_\_\_\_ Дулогло О.П

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **Физическая культура**

Уровень общего образования основное общее 9-В

Количество часов - 100 часов.

Учитель Немазанный Максим Владимирович

Программа разработана на основе:

- Рабочие программы «Физическая культура». Лях В.И. 5-9классы – М.: Просвещение, 2014. – 256с
- Лях В.И. «Физическая культура». 8-9классы – М.: Просвещение, 2014. – 255с

2017 год

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8 классов разработана на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: В.И. Лях и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2016-2017 год на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 3 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 100 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебником Лях В.И. «Физическая культура». 5-9 классы – М.: Просвещение, 2014. – 255с

## Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

*В результате освоения физической культуры ученик основной школы должен:*

### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивно (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Содержание программы

История отечественного спорта. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям

Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Финиширование. Бег на результат (60 м).

### **Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).**

м.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.;

д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.

Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Приземление.

Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.**

М.: 420–400–380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча

Бег на средние дистанции. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

**Уметь: бегать на дистанцию 2000 м**

М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин

**Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)**

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12-15мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости.

**Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)**

М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,0–11,30–12,30 мин

**Гимнастика.**

**Висы. Строевые упражнения.**

**Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.**

Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.

Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)

Подъем переворотом махом (д.).

Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей

**Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.**

Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М.: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.; д.: «5» – 16 р.; «4» – 12 р.; «3» – 8 р

**Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание**

Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).

Лазание по канату в два приема.

**Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема.**

Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.)

**Волейбол**

Волейбол

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, в тройках, через зону, через сетку. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,

отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

**Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.**

Баскетбол.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2) Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4) Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Взаимодействие трех игроков в нападении. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Правила баскетбола

**Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.**

Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке

### **Кроссовая подготовка**

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий

Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.

**Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)**

М.: 16,00– 17,00–18,00 мин; д.: 10,30– 11,30–12,30 мин

### **Легкая атлетика**

Бег на средние дистанции

Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель

Бег на средние дистанции

Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)

Бег (1000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.

Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (100 м). Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

**Уметь: метать мяч на дальность.**

### Календарно-тематическое планирование 9-В класс

№ п./п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата факт	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашние задания
<b>Легкая атлетика</b>							
1.	Инструкция по ТБ.. Низкий старт (до 30 м).	1	01.09		вводный	фронтальный	Ст. 151.
2.	Бег по дистанции (60м). Эстафетный бег.	1	04.09		комбинированный	индивидуальный	Ст.14-17.
3.	Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (60м).	1	05.09		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Эстафетный бег.
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	08.09		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.152-155.
5.	Бег на результат (60 м).	1	11.09		контрольно-проверочный	индивидуальный	Спортивные достижения
6.	Прыжок в длину способом «согнул ноги»	1	12.09		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Ст.157-159.
7.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	15.09		комбинированный	Индивидуальный	149-150.
8.	Прыжок в длину на результат.	1	18.09		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Ст.160-162.
9.	Бег (1000 м ). ОРУ.	1	19.09		комбинированный	Индивидуальный	Ст.156-157.
10.	Бег (1000 м). ОРУ.	1	22.09		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Без задания.
11.	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения.	1	25.09		комбинированный	Индивидуальный	Без задания
12.	Бег в равномерном темпе (12 мин)	1	26.09		комбинированный	Индивидуальный	Техника бега
13.	Бег в равномерном темпе (15 мин) Спортивная игра «Лепта».	1	29.09		комбинированный	Индивидуальный	Спортивная игра «Лепта»
14.	Бег в равномерном темпе (15 мин)	1	02.10		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	42-49
15.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении.	1	03.10		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	ОРУ в движении
16.	Бег в равномерном темпе (17 мин). ОРУ в движении.	1	06.10		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	ОРУ в движении
17.	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	09.10		комбинированный	Индивидуальный	Техника бега

18.	Бег в равномерном темпе (17 мин). Специальные беговые упражнения.	1	10.10		комбинированный	Индивидуальный	Стр.168-170
19.	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	13.10		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Развитие выносливости
20.	Бег на результат (1000м) Развитие выносливости	1	16.10		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Развитие выносливости
21.	Метание мяча на дальность(150 г.)	1	17.10		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Ст.163-164
22.	Метание мяча на дальность(150 г.)	1	20.10		комбинированный	Индивидуальный	Ст.165-166
23.	Метание мяча на дальность(150 г.)	1	23.10		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.166-168
24.	Кроссовая подготовка 1500 метров	1	24.10		комбинированный	Индивидуальный	Ст.63-66
25.	Кроссовая подготовка 1700 метров.	1	27.10		комбинированный	Индивидуальный	Упражнения на скамье
Гимнастика							
26.	Инструкция по ТБ. Знакомство с гимнастикой	1	07.11		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Ст.133-135.
27.	ОРУ с предметами. Комплекс №1	1	10.11		комбинированный	Индивидуальный	ОРУ с предметами
28.	Гимнастический Комплекс №2	1	13.11		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.85
29.	Гимнастический комплекс №3	1	14.11		комбинированный	Индивидуальный	
30.	ОРУ с обручами. Скакалка.	1	17.11		комбинированный	Индивидуальный	ОРУ с обручем
31.	Лазание по канату в два приема.	1	20.11		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Воспитание - силовых способностей
32.	Лазание по канату в два приема.	1	21.11		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Воспитание - силовых способностей
33.	Лазание по канату в два приема.	1	24.11		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Воспитание - силовых способностей
34.	Акробатические комбинации. Развитие координационных способностей	1	27.11		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.145-146
35.	Акробатические комбинации. Развитие координационных способностей	1	28.11		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Без задания.

36.	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге.	1	01.12		комбинированный	Индивидуальный	Ст.146
37.	Длинный кувырок. Равновесие на одной ноге. Развитие координационных способностей	1	04.12		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Без задания
38.	Полоса препятствий	1	05.12		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Без задания
39.	Полоса препятствий.	1	08.12		комбинированный	Индивидуальный	Без задания
40.	Усложненная полоса препятствий.	1	11.12		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Без задания
41.	Гимнастический комплекс №3	1	12.12		комбинированный	Индивидуальный	Без задания
42.	Гимнастический комплекс №4	1	15.12		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Без задания
43.	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	1	18.12		комбинированный	Индивидуальный	Ст.137
44.	Кувырок назад, стойка на лопатках, упор присев- мостик.	1	19.12		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.137
45.	Кувырок назад, стойка на лопатках, упор присев- мостик.	1	22.12		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.138
46.	Кувырок вперед, поворот 180, колесо.	1	25.12		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Ст.137
47.	Кувырок вперед, поворот 180, колесо( два повторения).	1	26.12		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.137
48.	Кувырок вперед, поворот 360, колесо, прыжок прогнувшись.	1	29.12		комбинированный	Индивидуальный	Ст.140
Спортивные игры							
49.	Инструкция по ТБ. Комбинации из передвижений игрока.	1	09.01		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Ст.125
50.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	12.01		комбинированный	Индивидуальный	Передача мяча
51.	Нападающий удар при встречных передачах.	1	15.01		комбинированный	Индивидуальный	Ст.132-133.
52.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	16.01		комбинированный	Индивидуальный	Ст.128-130
53.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	19.01		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Прием мяча снизу
54.	Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	1	22.01		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Игра в нападение через 4-ю зону
55.	Правила баскетбола Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	23.01		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Ст.96-97
56.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	26.01		повторение и закрепление	поисковый, индивидуальный	97-98



					ранее изученного	ный	
57.	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	29.01		комбинированный	индивидуальный	Ст.99
58.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	30.01		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Без задания
59.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	1	02.02		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Сочетание приемов передач
60.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1	05.02		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.100
61.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	06.02		комбинированный	Индивидуальный	Штрафной бросок.
62.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	09.02		комбинированный	Индивидуальный	Ст.101-103
63.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.	1	12.02		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Личная защита
64.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.	1	13.02		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Взаимодействие
65.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	1	16.02		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Правила игры
66.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра	1	19.02		комбинированный	Индивидуальный	Ст.102
67.	Штрафной бросок. Учебная игра	1	20.02		комбинированный	Индивидуальный	Ст.103
68.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	1	26.02		комбинированный	Индивидуальный	Ст.103-104
69.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра	1	27.02		комбинированный	Индивидуальный	Без задания.
70.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1	02.03		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Тактика игры
71.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра	1	05.03		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Тактика игры
72.	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1	06.03		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.103-104
73.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	09.03		комбинированный	Индивидуальный	Тактика игры
74.	Взаимодействие трех игроков в нападении Учебная игра	1	12.03		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Тактика игры

75.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	13.03		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Ст.100
76.	Инструктаж по ТБ. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	16.03		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Без задания.
77.	Взаимодействие трех игроков нападения «малая восьмерка».	1	19.03		комбинированный	Индивидуальный	Тактика игры
78.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	20.03		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Тактика игры
Спортивные игры Легкая атлетика							
79.	Инструктаж по ТБ.	1	02.04		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Повторение инструктажа.
80.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	03.04		комбинированный	Индивидуальный	Тактика игры
81.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра	1	06.04		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Бросок одной рукой
82.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	09.04		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Тактика игры
83.	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (15 мин).	1	10.04		изучение нового	фронтальный, индивидуальный	Ст.25-33
84.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Спортивная игра «Футбол».	1	13.04		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Техника бега
85.	Бег 60 метров.	1	16.04		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Техника бега
86.	Бег 60 метров на результат.	1	17.04		комбинированный	Индивидуальный	Ст.203-205
87.	Бег 100 метров.	1	20.04		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Техника бега
88.	Бег 100 метров на результат.	1	23.04		комбинированный	Индивидуальный	Техника бега
89.	Подготовка кроссовый бег 1000 метров	1	24.04		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Развитие выносливости
90.	Подготовка кроссовый бег 1000 метров	1	27.04		контрольно-проверочный	Индивидуальный	Развитие выносливости
91.	Кросс 1000 метров.	1	30.04		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.79-84
92.	Метание мяча на дальность.	1	04.05		комбинированный	Индивидуальный	Ст.54-55
93.	Метание мяча на дальность.	1	07.05		повторение и	поисковый,	Развитие

					закрепление ранее изученного	индивидуальный	выносливости
94.	Метание мяча на дальность.	1	08.05		комбинированный	Индивидуальный	Эстафетный бег
95.	Метание мяча на результат.	1	11.05		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Эстафетный бег
96.	Прыжок в длину с разбега.	1	14.05		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Развитие прыжковых качеств.
97.	Прыжок в длину с разбега.	1	15.05		повторение и закрепление ранее изученного	Индивидуальный	Ст.50
98.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	18.05		контрольно-проверочный	поисковый, индивидуальный	Развитие прыжковых качеств.
99.	Спортивная игра футбол.	1	21.05		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.256.
100.	ОРУ, прыжки на скакалке.	1	22.05		повторение и закрепление ранее изученного	поисковый, индивидуальный	Ст.248
За год – 100 часов.							



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
совета  
МБОУ «Школа № 106»  
от \_\_\_\_\_ 20 года  
№ 1

\_\_\_\_\_  
подпись руководителя МС  
И.С. Голенко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
подпись  
Е.В. Зиновьева  
\_\_\_\_\_ 20 года