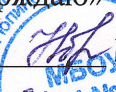


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 7»
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

«Утверждаю»

Директор школы  Новикова Н.В.

Приказ № 186 от «30» авг 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 9 класса

Уровень освоения: базовый

Срок реализации: 2017 – 2018 учебный год

Автор-разработчик: Дмитриенко Юрий Анатольевич, учитель физической культуры
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7»
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Урюпинск, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса (базовый уровень) разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, примерной программой общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы - В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа по физической культуре 5-9 класс».

Для реализации данной рабочей программы согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31.03.2014г № 253 (в редакции приказов от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38) используется следующий УМК:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014;
- Пособие для учителей общеобразовательных организаций: «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. М.: ВАКО, 2014. -400с.» Автор: Ковалько В.И.

В соответствии с учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7» городского округа город Урюпинск Волгоградской области на учебный предмет «Физическая культура» в 7 классе отводится 102 часа (из расчёта 3 часа в неделю). Из них на проведение контрольных уроков планируется 32 часа.

Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме контрольного тестирования.

Рабочая программа включает в себя:

- пояснительную записку;
- планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- содержание учебного предмета
- календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
- лист корректировки рабочей программы.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных

особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно

чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета
Основы знаний (1ч) Инструктаж по охране труд
Легкая атлетика (29ч) Спринтерский бег Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники финиширования. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие быстроты реакции. Эстафетный бег. Длительный бег Развитие общей выносливости Развитие специальной выносливости Развитие силовой выносливости Рваный бег Бег по пересеченной местности Кроссовая подготовка Прыжок в длину способом: «согнув ноги» Закрепить технику разбега. Закрепить технику отталкивания Закрепить технику полетной фазы. Закрепить технику приземления. Развитие силовых и координационных способностей. Метание малого мяча. Совершенствование техники бросковых шагов. Совершенствование техники финального усилия Метание мяча на дальность.
Баскетбол (17ч) Совершенствование техники ведения мяча Закрепить технику финтов без мяча Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Бросок мяча в движении. Закрепить технику штрафных бросков Техника защитных действий. Зонная система защиты. Тактика игры. Развитие кондиционных координационных способностей.

Гимнастика (16ч) Строевые упражнения Закрепить технику кувырка вперед Акробатические упражнения. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла ноги вместе. Развитие гибкости Развитие силовых способностей. Упражнения в вися. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.
Волейбол (18ч) Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек. Закрепить технику передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу. Закрепить технику верхней прямой подачи. Закрепить технику приема мяча после подачи. Закрепить технику нападающего удара. Тактика игры. Техника игры и комплексное развитие психомоторных способностей
Легкая атлетика (18ч) Прыжок в высоту способом: «перешагивания». Совершенствование техники разбега Совершенствование техники отталкивания Совершенствование техники прыжка в целом Длительный бег Бег в равномерном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка Развитие общей выносливости. Спринтерский бег Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники бега по дистанции Совершенствование техники финишного рывка Закрепить технику передачи эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости. Метание малого мяча. Совершенствование техники финального усилия. Совершенствование техники метание мяча на дальность. Повторение пройденного материала.

Календарно-тематическое планирование

Дата		№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
План	Факт				
		1	Основы знаний Инструктаж по охране труда	1	Прыжки в длину с места
		2-3	Легкая атлетика Спринтерский бег Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	29 8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выпрыгивание из полного приседа. Уч. Ивонина стр.274-288
		4	Совершенствование техники бега по дистанции.		Метание различных предметов на дальность.
		5	Совершенствование техники финиширования.		Приседание на одной ноге. Уч. Ивонина стр.302-310
		6	Развитие скоростных способностей.		Упражнения на пресс.
		7	Развитие скоростной выносливости.		Максимально быстрый бег на месте. Уч. Ивонина стр.3-9
		8-9	Развитие быстроты реакции. Эстафетный бег.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой одной руки.
		10-11	Длительный бег Развитие общей выносливости	11	Прыжки в длину с места. Составить комплекс ору для мышц рук и плечевого пояса. Уч. Ивонина стр.289-301
		12-13	Развитие специальной выносливости		Прыжки на гим. скакалке на левой ноге. Составить комплекс ору для мышц туловища и шеи.

		14-15	Развитие силовой выносливости		Прыжки на гим. скакалке на правой ноге. Составить комплекс ору для мышц ног.
		16	Рваный бег		Прыжки на гим. скакалке на двух ногах. Уч. Ивонина стр.9-17
		17-18	Бег по пересеченной местности		Составить комплекс ору для мышц всего тела. Прыжки в длину с места.
		19-20	Кроссовая подготовка		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выпрыгивание из полного приседа.
		21	Прыжок в длину способом: «согнув ноги» Закрепить технику разбега.	6	Метание различных предметов на дальность.
		22	Закрепить технику отталкивания		Приседание на одной ноге. Уч. Ивонина стр.40-65
		23-24	Закрепить технику полетной фазы.		Упражнения на пресс. Максимально быстрый бег на месте.
		25	Закрепить технику приземления.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
		26	Развитие силовых и координационных способностей.		Приседание на одной ноге с опорой одной руки.
		27	Метание малого мяча. Совершенствование техники бросковых шагов.	3	Прыжки в длину с места. Уч. Ивонина стр.105-110
		28	Совершенствование техники финального усилия		Составить комплекс ору для мышц рук и плечевого пояса.

		29	Метание мяча на дальность.		Прыжки в длину с места.
		30	Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча	17	Составить комплекс ору для мышц туловища и шеи. Уч. Коузи стр.10-14
		31-32	Закрепить технику финтов без мяча		Прыжки на гим. скакалке на правой ноге. Составить комплекс ору для мышц ног.
		33-34	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.		Прыжки на гим. скакалке на двух ногах. Составить комплекс ору для мышц всего тела. Уч. Коузи стр.14-19
		35	Бросок мяча в движении.		Выпрыгивание вверх с полно приседа.
		36-37	Закрепить технику штрафных бросков		Выпрыгивание вверх с прямых ног. Прыжки на левой и правой ноге поочередно. Уч. Коузи стр.19-24
		38-39	Техника защитных действий.		Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гим. скакалку. Пресс за 30 секунд.
		40-41	Зонная система защиты.		Пресс на количество раз. Составить комплекс ору без предметов Уч. Коузи стр.208-216
		42-43	Тактика игры.		Составить комплекс ору с предметами. Прыжки через гим. скакалку.
		44-46	Развитие кондиционных координационных способностей.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге. Выпрыгивание вверх с полного приседа. Уч. Коузи стр.166-178.
		47-48	Гимнастика Строевые упражнения	16.	Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уч. Украна стр.89-94

		49-50	Закрепить технику кувырка вперед		Выпрыгивание из полного приседа. Метание различных предметов на дальность.
		51-53	Акробатические упражнения.		Приседание на одной ноге. Упражнения на пресс. Максимально быстрый бег на месте. Уч. Украна стр.158-163
		54	Опорный прыжок через козла ноги врозь.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
		55	Опорный прыжок через козла ноги вместе.		Приседание на одной ноге с опорой одной руки. Уч. Украна стр.297-301
		56	Развитие гибкости		Прыжки в длину с места.
		57	Развитие силовых способностей.		Составить комплекс ору для мышц рук и плечевого пояса. Уч. Украна стр.246-248
		58	Упражнения в вися.		Прыжки на гим. скакалке на левой ноге.
		59-60	Развитие координационных способностей.		Составить комплекс ору для мышц туловища и шеи. Прыжки на гим. скакалке на правой ноге. Уч. Украна стр.228-231
		61-62	Развитие скоростно-силовых способностей.		Составить комплекс ору для мышц ног. Прыжки на гим. скакалке на двух ногах.
		63-64	Волейбол Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек.	18	Составить комплекс ору для мышц всего тела. Прыжки в длину с места. Пос. Голомазов стр.5-10
		65-67	Закрепить технику передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выпрыгивание из полного приседа. Метание различных предметов на дальность.

		68-70	Закрепить технику верхней прямой подачи.		Приседание на одной ноге. Упр-я. на пресс. Максимально быстрый бег на месте. Пос. Голомазов стр.20-24
		71-72	Закрепить технику приема мяча после подачи.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой одной руки.
		73-75	Закрепить технику нападающего удара.		Прыжки в длину с места. Составить комплекс ору для мышц рук и плечевого пояса. Прыжки на гим. скакалке на левой ноге. Пос. Голомазов стр.88-96
		76-77	Тактика игры.		Составить комплекс ору для мышц туловища и шеи Прыжки на гим. скакалке на правой ноге.
		78-80	Техника игры и комплексное развитие психомоторных способностей		Составить комплекс ору для мышц ног. Прыжки на гим. скакалке на двух ногах. Составить комплекс ору для мышц всего тела. Пос. Голомазов стр.104-110
		81	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом: «перешагивания». Совершенствование техники разбега	18 3	Выпрыгивание вверх с полно приседа. Уч. Ивонина стр.139-154
		82	Совершенствование техники отталкивания		Выпрыгивание вверх с прямых ног.
		83	Совершенствование техники прыжка в целом		Прыжки на левой и правой ноге поочередно. Уч. Ивонина стр.154-161
		84	Длительный бег Бег в равномерном темпе.	5	Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гимнастическую скакалку.
		85	Преодоление горизонтальных препятствий.		Пресс за 30 секунд. Уч. Ивонина стр.161-167

		86	Бег по пересеченной местности.		Пресс на количество раз.
		87	Кроссовая подготовка		Составить комплекс ору без предметов Уч. Ивонина стр.167-174
		88	Развитие общей выносливости.		Составить комплекс ору с предметами.
		89-90	Спринтерский бег Совершенствование техники низкого старта.	9	Прыжки через гим. скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Уч. Ивонина стр.178-184
		91-92	Совершенствование техники бега по дистанции		Приседание на одной ноге. Выпрыгивание вверх с полного приседа.
		93	Совершенствование техники финишного рывка		Пресс за 30 секунд. Уч. Ивонина стр.197-201
		94-95	Закрепить технику передачи эстафетной палочки.		Приседание. Выпрыгивание с полного приседа.
		96-97	Развитие скоростной выносливости.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пресс на количество раз. Уч. Ивонина стр.201-207
		98-99	Метание малого мяча. Совершенствование техники финального усилия.	4	Приседание на одной ноге. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.
		100-101	Совершенствование техники метание мяча на дальность.		Упр-я. для формирования правильной осанки. Упр-я для укрепления голеностопа и стопы. Уч. Ивонина стр.223-225
		102	Повторение пройденного материала.	1	Упражнения на удержание равновесия

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей Физической культуры
Протокол № ____ от _____. Руководитель _____ / _____ /
«Согласовано». «____» _____ 2017г.
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ / _____ /

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Тема урока	Причина изменений в программе	Способ корректировки