

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 576 среднего общего образования
с углубленным изучением предмета физическая культура
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2
от 30 августа
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор
ГБОУ ШИ № 576
_____ Н.В. Скарлыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Физической культуре, 9 класс

для 9а, 9б, 9в классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург
2018 год

1. Пояснительная записка.

1.1. На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1. Учебный комплект: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6 – е изд. - М.: Просвещение, 2018. – 256с.: ил.- ISBN 978-5-09-057182-1.

- 1.2.2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофман. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. - М., 1999.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
- Урок в современной школе/ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Учащиеся должны:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), тактико – технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учётом индивидуальных особенностей организма и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и при проведении туристических походов;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развития физических качеств, совершенствованию техники движений;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

2.Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Легкая атлетика (33 часа)

Бег 60 м (техника низкого старта, тактика бега). Бег 2000 м (техника высокого старта, тактика бега). Метание мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность. Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп». Тесты двигательной подготовленности (ТДП): челночный бег 4х9м, прыжок в длину с места, силовое упражнение. Основы круговой тренировки.

Раздел 2. Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (15 часов)

Совершенствование техники ведения мяча. Действия против игрока с мячом и без: вырывание, выбивание, накрывание, перехват. Бросок со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Тактика защиты: личная, взаимодействия двух игроков – подстраховка. Учебная игра. Основы судейства.

Волейбол (12 часов)

Совершенствование техники выполнения верхней передачи: через голову назад. Совершенствование техники выполнения нижней передачи: через голову назад. Верхняя прямая подача – приём подачи. Удар нападающего из 4 зоны. Учебная игра. Основы судейства.

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

Упражнения для юношей.

Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика: совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов: кувырка вперед, кувырка назад, стойки на голове и руках, «моста», переворота боком, акробатическая комбинация. ОРУ (в парах, у гимнастической стенки). Упражнение на перекладине (подъем переворотом силой в упор, выход силой в упор). Упражнения на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, удержание угла в упоре). Опорный прыжок, способом согнув ноги, снаряд «козёл» в ширину. Комплексные силовые упражнения (КСУ), включая лазания по канату разными способами, из разных исходных положений, в разные конечные положения. Основы круговой тренировки.

Упражнения для девушек.

Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика – совершенствование техники выполнения основных акробатических элементов: кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, «моста», переворота боком, учебная комбинация. ОРУ в парах, у гимнастической стенки. Опорный прыжок, способом ноги врозь, снаряд «козёл» в ширину. Комплексные силовые упражнения (КСУ), включая лазание по канату разными способами. Основы круговой тренировки.

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Техника классических ходов с палками. Техника конькового хода без палок. Тактика лыжной гонки в классическом стиле, переход с одновременных ходов на попеременные. Торможение «плугом», «упором». Подъемы «ёлочкой», «лесенкой». Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение тренировочной дистанции.

3. Учебно-тематический план

Учебный период (четверть)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	12	8
	Раздел 2 «Спортивные игры. Баскетбол».	12	2
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры. Баскетбол».	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика».	21	12
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка».	21	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	9	2
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры. Волейбол».	12	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	12	6
ИТОГО:		102	37