

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение города Москвы  
«Колледж физической культуры и спорта «Спарта»  
(ГБПОУ «КФКС «Спарта» Москомспорта)**

«Рассмотрено и принято»  
На заседании ПЦК  
Протокол № 1 от 26.08.15  
Председатель ПЦК Н.М.Орлова

«Утверждаю»  
Зам. директора по УВР  
27.08.15  
Т.И.Камардина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный предмет **мировая художественная культура**

Класс **9**

Количество часов **34/1**

Рабочую программу на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта составил(а)

*Бескодаров Виктор Александрович*

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9-го класса разработана на основе примерной программы государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича.

### Место учебного курса в учебном плане.

По учебному плану В ГБПОУ КФКС «Спарта» Москомспорта по предмету физическая культура в 9 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год), что соответствует государственному образовательному стандарту

### Цели и задачи

На уроках физической культуры решаются следующие **основные задачи**:

- Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитания ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- На обучение основам базовых видов двигательных действий;

- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- На углубленное представление об основных видах спорта;

- На приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием избранным видом спорта в свободное время;

- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Содержание курса

#### Знания о физической культуре

#### История физической культуры.

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

2. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

4. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

5. Физическая культура в современном обществе.

6. Организация и проведение пеших туристских походов.

7. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

## **Физическая культура (основные понятия).**

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

## **Физическая культура человека.**

1. Режим дня и его основное содержание.
2. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. Проведение банных процедур.
7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1 Естественные основы.**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половую особенности школьников и направлению действующих на совершенствование соответствующих функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2 Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3 Культурно-исторические основы**

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

### **1.4 Приемы закаливания**

Пользование баней.

Волейбол (18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация, и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых занятий.

#### Баскетбол (27 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация, и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых занятий.

#### 1.6 Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### 1.7 Легкоатлетические упражнения (21 час)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 1.8 Кроссовая подготовка (18 часов)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## 2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	М ал ьч ик и	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, с.	9. 2	10.2
Силовые	Прыжки в длину с места, см	18 0	165
	Лазанье по канату на расстоянии 6м,с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8. 50	10.20
К координации	Последовательность выполнения пяти кувырков вперед, с	10 ,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12 .0	10.0

### Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 9-х классах

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
1	<i>Техника безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики. Влияние занятий ФК на организм занимающихся.</i>	Сентябрь 1 неделя

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
2	Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м	
3	Бег с ускорением от 70 до 80 м	
4	Спринтерский бег. Скоростной бег до 80 м	
5	Бег на результат 100 м. Контроль	2 неделя
6	Челночный бег 3x10 м	
7	Длительный бег. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	
8	Бег на выносливость. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	3 неделя
9	Бег на результат 2000 м. Контроль	
10	Прыжок в длину с места.	
11	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	4 неделя
12	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка	
13	<b>Значение гимнастических упражнений. Техника безопасности на занятиях по гимнастике</b>	
14	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения в движении	Октябрь 1 неделя
15	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ в парах	
16	ОРУ с предметами (мячами, гантелями, обручами, булавами, палками)	3 неделя
17	Совершенствование ОРУ с предметами	
18	Подъем переворотом в упор махом	
19	Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях	4 неделя
20	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)	
21	Совершенствование опорных прыжков	
22	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед из трех шагов разбега	5 неделя
23	ОРУ без предметов и с предметами в ходьбе и в беге	
24	Упражнения на гимнастической стенке, перекладине. Контроль	
25	Прыжки с пружинного гимнастического мостика	Ноябрь 2 неделя
26	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
27	Подтягивание, упражнения в висах и упорах. Контроль	3 неделя
28	Подтягивание, упражнения в висах и упорах. Контроль	
29	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	
30	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	Ноябрь 5 неделя
31	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника	
32	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника	
33	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Декабрь 1 неделя
34	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
35	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	
36	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	
37	<b>Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Основные правила игры в баскетбол.</b>	3 неделя
38	Стойки игрока, перемещение в стойке, остановка, повороты без мяча и с мячом.	
39	Стойки игрока, перемещение в стойке, остановка, повороты без мяча и с мячом.	
40	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	4 неделя
41	Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.	
42	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	
43	Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места в прыжке	5 неделя
44	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в движении (после ведения, ловли) в прыжке	
45	Индивидуальная техника защиты.	
46	Тактика игры в баскетбол.	Январь 3
47	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Контроль	неделя
48	<b>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</b>	
49	Лыжные ходы. Попеременный четырехшажный ход	4 неделя
50	Лыжные ходы. Попеременный четырехшажный ход	
51	Лыжные ходы. Попеременный четырехшажный ход	
52	Переход с попеременных ходов на одновременные	5 неделя
53	Переход с попеременных ходов на одновременные	
54	Преодоление контруклона. Совершенствование лыжных ходов	
55	Преодоление контруклона. Совершенствование лыжных ходов	Февраль 1
56	Преодоление контруклона. Совершенствование лыжных ходов	неделя
57	Торможение и поворот «плугом». Совершенствование лыжных ходов	
58	Торможение и поворот «плугом». Совершенствование лыжных ходов	2 неделя
59	Торможение и поворот «плугом». Совершенствование лыжных ходов	
60	Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5 км	
61	Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5 км	4 неделя
62	Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков.	

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
	Прохождение дистанции 5 км	
63	Игры: «Гонки с преследованием», «Биатлон»	
64	Игры: «Гонки с преследованием», «Биатлон»	Февраль 5 неделя
65	Игры: «Гонки с преследованием», «Биатлон»	
66	Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение дистанции 4-5 км	
67	Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение дистанции 4-5 км	2 неделя
68	Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение дистанции 4-5 км	
69	Совершенствование лыжных ходов. Лыжная эстафета	
70	Совершенствование лыжных ходов. Лыжная эстафета	3 неделя
71	Совершенствование лыжных ходов. Лыжная эстафета	
72	Прохождение на лыжах дистанции 5 км. Контроль	
73	Прохождение на лыжах дистанции 5 км. Контроль	4 неделя
74	<b>Основные правила игры в гандбол.</b> Стойки игрока и перемещения.	
75	Остановка. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	
76	Остановка. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Март 5 неделя
77	Ловля и передача мяча двумя руками сопротивлением защитника.	Апрель 1 неделя
78	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	
79	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	3 неделя
80	Тактика игры в гандбол. Взаимодействие вратаря с защитником. Игра по упрощенным правилам.	
81	<b>Основные правила игры в футбол.</b> Стойки игрока и перемещения в стойке, старты и ускорения.	
82	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	4 неделя
83	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника, удары по воротам на точность	
84	Выбивания мяча в защите, перехват мяча, игра вратаря.	
85	Тактика игры в футбол. Свободное и позиционное нападение с изменением позиций	5 неделя
86	Игра в футбол по упрощенным правилам. Контроль	
87	<b>Основные правила игры в волейбол.</b> Стойки игрока и перемещения в стойке.	
88	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Май 1 неделя
89	Нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи. Комбинация из освоенных элементов	
90	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	
91	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контроль	2 неделя

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
92	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	
93	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	
94	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов	3 неделя
95	Метание теннисного мяча в цель 1х1 м с расстояния до 18 м	
96	Метание мяча весом 150 г на дальность с места в коридор 10 м	
97	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность	4 неделя
98	Бег на выносливость. Кросс до 3 км, бег с препятствиями	
99	Броски и ловля набивного мяча двумя руками	
100	Прыжок в длину и в высоту с разбега. Контроль	Май 5 неделя
101	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	
102	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	

### Перечень литературы

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класса. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение»,
2. Учебник 8-9 класс. Физическая Культура. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение».