

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 классов составлена с использованием материалов Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и авторской программы д.п.н. В.И. Лях, к.п.н. А.А. Зданевич (Комплексная программа физического воспитания учащихся. «Просвещение» 2010 г., рассчитанной на 105 часов в год (3 ч. в неделю).

Выбор указанной авторской программы, рекомендованной Министерством образования РФ для общеобразовательных классов, мотивирован следующим:

- программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования
- основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно–воспитательного процесса
- программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта
- программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения
- программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом МАОУ Лицей №19, в котором на уроки физической культуры в 9 классах отводится 3 часа в неделю (всего 105 часов в год).

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

При организации домашнего задания были учтены рекомендации СанПин, таким образом объем домашних заданий не превышать 15 минут (мин. форма организации учебного процесса – классно урочная система).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в

управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО Ф.К.

Основы знаний по физической культуре:

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Спортивные игры:

Баскетбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;

- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Волейбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнение опорных прыжков ,набивные мячи 3-5 кг.;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

Легкая атлетика:

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;

- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;
- знать технику выполнения эстафетного бега.

Лыжная подготовка:

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

Критерии оценивания двигательных навыков:

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме; «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения; «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья:

Выпускник должен знать и уметь:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *правилам игры в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;*

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Форма контроля	Дата
Основы знаний (1 ч.)			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение.	Устный опрос	
Легкая атлетика (15 ч.)			
2.	Техника спринтерского бега. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Текущий	
3.	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование.	Текущий	
4.	Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Текущий	
5.	Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Текущий	
6.	Техника длительного бега. Чередующий бег.	Текущий	
7.	Техника длительного бега. Равномерный бег.	Текущий	
8.	Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Текущий	
9.	Техника метания.	Текущий	
10.	Техника метания.	Текущий	
11.	Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки	Текущий	
12.	Техника прыжка в длину.	Текущий	
13.	Техника прыжка в длину.	Текущий	
14.	Техника прыжка в длину.	Текущий	
15.	Техника метания.	Текущий	
16.	Техника метания. Бросок набивного мяча.	Текущий	
Спортивные игры (11 ч.) (баскетбол)			
17.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Текущий	
18.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	Текущий	
19.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	Текущий	

20.	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Текущий	
21.	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Текущий	
22.	Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.	Текущий	
23.	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Текущий	
24.	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Текущий	
25.	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Текущий	
26.	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Текущий	
27.	Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Текущий	
Основы знаний (1 ч.)			
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	Устный опрос	
Гимнастика (20 ч.)			
29.	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Текущий	
30.	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Текущий	
31.	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Текущий	
32.	Техника выполнения ОРУ на месте с предметом.	Текущий	
33.	Техника выполнения висов и упоров.	Текущий	
34.	Техника выполнения висов и упоров.	Текущий	
35.	Техника выполнения опорных прыжков.	Текущий	
36.	Техника выполнения опорных прыжков.	Текущий	
37.	Техника выполнения опорных прыжков.	Текущий	
38.	Техника выполнения опорных прыжков.	Текущий	
39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Текущий	
40.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Текущий	
41.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Текущий	

42.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Текущий	
43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Текущий	
44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Текущий	
45.	Упражнения в равновесии.	Текущий	
46.	Упражнения в равновесии.	Текущий	
47.	Техника выполнения силовых упражнений.	Текущий	
48.	Техника выполнения силовых упражнений.	Текущий	
Основы знаний (1 ч.)			
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта.	Текущий	
Лыжная подготовка (20 ч.)			
50.	Техника попеременного двухшажного хода.	Текущий	
51.	Техника попеременного двухшажного хода.	Текущий	
52.	Техника попеременного двухшажного хода.	Текущий	
53.	Техника выполнения одновременных ходов.	Текущий	
54.	Техника одновременного бесшажного хода.	Текущий	
55.	Техника одновременного одношажного хода.	Текущий	
56.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Текущий	
57.	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	Текущий	
58.	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	Текущий	
59.	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	Текущий	
60.	Техника попеременного четырехшажного хода. Правильность работы рук.	Текущий	
61.	Техника попеременного четырехшажного хода. Согласованность работы рук и ног.	Текущий	
62.	Техника попеременного четырехшажного хода.	Текущий	
63.	Техника выполнения конькового хода. Работа рук.	Текущий	
64.	Техника выполнения конькового хода. Работа ног.	Текущий	
65.	Техника выполнения конькового хода.	Текущий	

66.	Техника выполнения конькового хода. Координация движений	Текущий	
67.	Техника преодоления контруклона.	Текущий	
68.	Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения.	Текущий	
69.	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения.	Текущий	
Спортивные игры (9 ч.) (волейбол)			
70.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений в волейболе.	Устный опрос	
71.	Техника передачи мяча сверху у сетки.	Текущий	
72.	Техника передачи мяча сверху у сетки.	Текущий	
73.	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Текущий	
74.	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Текущий	
75.	Техника приема мяча, отраженного сеткой.	Текущий	
76.	Техника приема мяча, отраженного сеткой.	Текущий	
77.	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача.	Текущий	
78.	Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	Текущий	
Основы знаний (1 ч.)			
79.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства	Фронтальный опрос	
Спортивные игры (11 ч.) (баскетбол)			
80.	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.	Текущий	
81.	Техника ведения мяча с изменением высоты отскока.	Текущий	
82.	Техника ведения мяча в различных стойках.	Текущий	
83.	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Текущий	
84.	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Текущий	
85.	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Текущий	
86.	Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	Текущий	

87.	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	Текущий	
88.	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	Текущий	
89.	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Текущий	
90.	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	Текущий	
Основы знаний (1 ч.)			
91.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.	устный опрос	
Легкая атлетика (11 ч.)			
92.	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	Текущий	
93.	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	Текущий	
94.	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Текущий	
95.	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Текущий	
96.	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Текущий	
97.	Техника прыжка в длину.	Текущий	
98.	Техника прыжка в длину.	Текущий	
99.	Техника прыжка в длину.	Текущий	
100.	Техника эстафетного бега.	Текущий	
101.	Техника эстафетного бега.	Текущий	
102.	Техника эстафетного бега.	Текущий	
103.	Техника метания.	Текущий	
104.	Техника метания.	Текущий	
105.	Техника метания.	Текущий	
Всего 105 уроков			

