


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Приморская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
Приморская СОШ

Е.В. Зотова 

«31» 08 2017г

«Утверждаю»

директор МБОУ МБОУ  
Приморская СОШ

Г.В. Брацук 

приказ  
«29» 08 2017г



Рабочая программа  
Райфшайдера Виктора Владимировича

По Физической культуре для 9 класса

2017-2018 учебный год

## **1) Планируемые предметные результаты освоения программы физической культуры**

**Цель физического воспитания в школе:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Решение задач физического воспитания направлено на:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

	км		
--	----	--	--

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

## 2) Содержание учебного предмета с указанием форм организаций учебных занятий .основных видов учебной деятельности

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения.	27
3	Гимнастика с элементами акробатики.	12
4	Лыжная подготовка.	25
5	Спортивные игры	38
		102

**В процессе обучения применяются методы физического воспитания:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития разделам программы.

### 3) календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	план		
			1 четверть	
1			Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2			Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3			Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	
4			Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5			Стартовые ускорения (4-5 повторов)	
6			Бег на 1000 м. без учета времени	
7			Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	
8			Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
9			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
10			Эстафетный бег 4*100 на стадионе	
11			Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	
12			Бег на 200 метров на результат	
13			Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	
14			Совершенствование прыжка в длину	
15			Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	
16			Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
17			Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	
18			Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	
19			Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	
20			Комбинационная игра в защите	

21			Штрафной бросок. Учебная игра	
22			Тактика нападения. Зонная защита	
23			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
24			Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	
25			Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	
26			Учебная игра в баскетбол	
27			Игра в баскетбол по основным правилам	
			2 четверть	
28			Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	
29			Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	
30			Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
31			Штрафной бросок. Учебная игра	
32			Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	
33			Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	
34			Тактика нападения. Зонная защита	
35			Учебная игра в баскетбол	
36			Игра в баскетбол по основным правилам	
			Уроки по гимнастике	
37			Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	
38			Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	
39			Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	
40			Акробатика. Лазание по канату на скорость.	
41			Акробатика. Развитие координационных способностей.	
42			Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	
43			Акробатика. Совершенствование висов.	
44			Акробатика. Развитие гибкости	
45			Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	
46			Совершенствование висов. Опорный прыжок.	

47			Упражнения на пресс. Подтягивание.	
48			Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
			3 четверть Уроки по лыжной подготовке	
49			Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	
50			Скользящий шаг без палок и с палками.	
51			Попеременный двухшажный ход	
52			Коньковый ход	
53			Коньковый ход	
54			Коньковый ход	
55			Попеременный четырехшажный ход	
56			Попеременный четырехшажный ход	
57			Попеременный четырехшажный ход	
58			Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	
59			Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	
60			Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	
61			Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	
62			Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	
63			Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	
64			Подъем в гору скольльзящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	
65			Подъем в гору скольльзящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
66			Подъем в гору скольльзящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	
67			Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	
68			Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	
69			Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	



70			Передвижения в волейбольной стойке	
71			Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	
72			Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	
73			Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	
74			Закрепление прямой верхней передачи	
75			Закрепление прямого нападающего удара	
76			Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	
77			Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	
78			Игры по упрощенным правилам	
79			Двусторонняя игра в волейбол	
			4 четверть	
80			Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	
81			Прием мяча отраженного от сетки	
82			Варианты техники приема и передач мяча	
83			Варианты подач мяча	
84			Варианты нападающего удара через сетку	
85			Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	
86			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
87			Учебная игра в волейбол	
88			Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	
89			ОРУ. Эстафетный бег в спортзале	
90			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
91			Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	
92			ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	
93			Челночный бег: 10*10 м	
94			Бег 30 метров.	
95			ОФП. Равномерный бег (15 минут)	
96			. ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	
97			Метание гранаты в даль.	
98			Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	

99			Бег 100 метров (у)	
100			Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	
101			Совершенствование бега на 800 метров	
102			Подведение итогов учебного года	

## Приложение

### Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского–М. Просвещение, 2002. Учебникдопущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д

2.4	Школьниковы Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К

4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Д
4.15	Рулетка измерительная	К
4.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д