

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 9
«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
1	Основная литература для учителя	
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
2	Дополнительная литература для учителя	
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
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
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