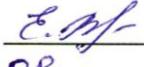


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Приморская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Приморская СОШ
Е.В. Зотова 
«31» 08 2017г

«Утверждаю»
директор МБОУ МБОУ
Приморская СОШ
Т.В. Брацук 
приказ 
«03» 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 9 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- 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:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

□ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|------------|-------------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с | 12 | — |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | — | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки

вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (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. | 33 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 29 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 24 |
| | | 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 окончанию 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, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

3) Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе

| № | Планируемая дата | Фактическая дата | Тема урока | Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ |
|----|------------------|------------------|---|---|
| 1 | | | ИОТ-легкая атлетика. Вводный урок. | |
| 2 | | | Стартовый разгон. Бег по дистанции. | |
| 3 | | | Низкий старт. Бег 30м с низкого старта | |
| 4 | | | Эстафетный бег. | |
| 5 | | | Бег 60 м на результат. | Контрольное выполнение упражнений |
| 6 | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега(отталкивание). | |
| 7 | | | Метание малого мяча на дальность с места. | |
| 8 | | | Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега на результат. | Контрольное выполнение упражнений |
| 9 | | | Прыжок в длину на результат. | Контрольное выполнение упражнений |
| 10 | | | Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) | |
| 11 | | | Бег 1000 м на результат | Контрольное выполнение упражнений |
| 12 | | | Прыжок в длину с места. Подтягивание. | |
| 13 | | | Гладкий бег 6 минут. Прыжки через препятствия. | |
| 14 | | | Медленный бег с изменением направления. | |

| | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------------|
| 15 | | | Переменный бег на отрезках. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | |
| 16 | | | Прыжок в высоту способом «перешагиванием» | |
| 17 | | | Прыжок в высоту способом «перешагиванием»-тест | Контрольное выполнение тестов |
| 18 | | | Переменный бег 10-15 минут. | |
| 19 | | | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | |
| 20 | | | Челночный бег 3×10 м. Прыжки через скакалку-тест | Контрольное выполнение тестов |
| 21 | | | ИОТ-баскетбол. Перемещение в стойки приставными шагами. | |
| 22 | | | Передача и ловля мяча на месте и в движении. | |
| 23 | | | Ведение мяча в движении. | |
| 24 | | | Броски мяча с места и в движении. | |
| 25 | | | Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Стритбол. | |
| 26 | | | Ведение с изменением направления и скорости. Игра «Мяч капитану». | |
| 27 | | | Передача мяча одной рукой от плеча. Игра «Перестрелка». | |
| 28 | | | Комбинация: передача, ловля, ведение, бросок. | |
| 29 | | | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. | |
| 30 | | | Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Игра «Мячом в цель». | |
| 31 | | | Вырывание и выбивание мяча. | |
| 32 | | | Индивидуальные действия игрока в защите. | |
| 33 | | | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад слитно. | |
| 34 | | | Перекат боком (левым и правым). Упражнения на мышцы брюшного | |

| | | | | |
|----|--|--|--|-----------------------------------|
| | | | пресса. | |
| 35 | | | Кувырок вперед из стойки ноги врозь. | |
| 36 | | | Стойка на лопатках, на голове и руках с прямыми ногами. | |
| 37 | | | Кувырок назад из стойки на лопатках в упор на колено. Эстафеты с элементами акробатики. | |
| 38 | | | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Прыжки через скакалку. | |
| 39 | | | Перекат назад до касания носками пола и обратно. Упражнения на равновесия. | |
| 40 | | | Мост из положения лежа (мальчики), из положения стоя (девочки). | |
| 41 | | | Вставание с моста с помощью другого учителя (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки) | |
| 42 | | | Переворот в сторону(влево, вправо).Упражнения на развитие координационных способностей. | |
| 43 | | | Стойка на руках у стены.Эстафеты с элементами акробатики | |
| 44 | | | Приседание на одной ноге. Упражнения на мышцы брюшного пресса. | |
| 45 | | | Кувырок вперед из стойки на руках. Упражнения на равновесия. | |
| 46 | | | Длинный кувырок вперед с разбега. Прыжки через скакалку. | |
| 47 | | | Комбинации из ранее изученных элементов. | |
| 48 | | | Комбинации из ранее изученныхэлементов-зачет. | Контрольное выполнение упражнений |
| 49 | | | Т.Б.на занятиях лыжной подготовке. | |
| 50 | | | Одновременно двушажный ход | |
| 51 | | | Одновременно двушажный ход-совершенствование. | |

| | | | | |
|----|--|--|---|-----------------------------------|
| 52 | | | Одновременно бесшажный ход-контроль. | |
| 53 | | | Торможение плугом – совершенствование. | |
| 54 | | | Торможение плугом – контроль | |
| 55 | | | Прохождение дистанции 3 км. | |
| 56 | | | Одновременно одношажный ход – совершенствование. | |
| 57 | | | Лыжная гонка 1 км.на время | |
| 58 | | | Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременно двушажный ход – совершенствование. | |
| 59 | | | Попеременно двушажный ход – контроль. | |
| 60 | | | Подъемы – совершенствование. | |
| 61 | | | Спуски со склона в разных стойках – совершенствование. | |
| 62 | | | Лыжная гонка 2 км.на время | Контрольное выполнение упражнений |
| 63 | | | Спуски со склона с поворотами – совершенствование. | |
| 64 | | | Спуски со склона с поворотами – контроль. | |
| 65 | | | Коньковый ход – разучивание. | |
| 66 | | | Коньковый ход – совершенствование. | |
| 67 | | | Попеременно двушажный ход – совершенствование. | |
| 68 | | | Попеременно двушажный ход – контроль. | |
| 69 | | | Переход с попеременных ходов на одновременные – совершенствование. | |
| 70 | | | Лыжная гонка 3 км.на время | |
| 71 | | | Эстафета на лыжах | |
| 72 | | | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | Контрольное выполнение упражнений |
| 73 | | | Т.Б. на занятиях волейболом. Стойки и передвижения. | |
| 74 | | | Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра. | |

| | | | | |
|----|--|--|--|-----------------------------------|
| 75 | | | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. | |
| 76 | | | Подача и прием подачи мяча. Учебная игра. | |
| 77 | | | Передача мяча стоя спиной к цели. Учебная игра. | |
| 78 | | | Прямой нападающий удар. Блокирование. | |
| 79 | | | Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах Отбивание мяча кулаком через сетку | |
| 80 | | | Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах | |
| 81 | | | Повторение нижней прямой подачи, прием подачи. Игра | |
| 82 | | | Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи | |
| 83 | | | Зачет – нижняя прямая подача | Контрольное выполнение упражнений |
| 84 | | | Совершенствование верхней передачи в парах через сетку | |
| 85 | | | Зачет – верхняя передача мяча в парах через сетку | Контрольное выполнение упражнений |
| 86 | | | Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания партнером | |
| 87 | | | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания партнером | |
| 88 | | | Зачет — прямой нападающий удар после подбрасывания партнером | Контрольное выполнение упражнений |
| 89 | | | Учебная игра | |
| 90 | | | Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Бег 30 м – учет. | Контрольное выполнение упражнений |
| 91 | | | Метание мяча на дальность. | |
| 92 | | | Бег 60 м – учет. | Контрольное выполнение упражнений |

| | | | | |
|-----|--|--|--|-----------------------------------|
| 93 | | | Прыжок в длину с места – учет. | Контрольное выполнение упражнений |
| 94 | | | Прыжок в длину с разбега – учет. | Контрольное выполнение упражнений |
| 95 | | | Кросс по пересеченной местности – учет. | Контрольное выполнение упражнений |
| 96 | | | Челночный бег 3×10 м - учет | Контрольное выполнение упражнений |
| 97 | | | Прыжок в высоту способом «перешагиванием». | |
| 98 | | | Метание малого мяча на дальность – учет. | Контрольное выполнение упражнений |
| 99 | | | Метания мяча в цель. | |
| 100 | | | Бег 60 м.- учет | Контрольное выполнение упражнений |
| 101 | | | Бег 1000 м.- учет | Контрольное выполнение упражнений |
| 102 | | | Пересдача нормативов. | Контрольное выполнение упражнений |

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. Учебник допущенный 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 | Школьникова 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 | Д |

| | | |
|----------|--|---|
| | движению. | |
| 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 |