

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАУСТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ВЯЗНИКОВСКОГО РАЙОНА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ»

ОБСУЖДЕНО

На заседании ШМО
 /Н.В.Косенкова/
Протокол № 1
«28» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Ответств. по УР
 /А.А.Канакова/
«30» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
 /А.Б.Сысоев/
Приказ № 62
«30» августа 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по
физической культуре
для 9 класса

Срок реализации программы
(на 2017/2018 учебный год)

Уровень базовый

Рабочая программа составлена на основе программы - «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Составитель:

Бирев Юрий Владимирович,
учитель физической культуры, I квалификационной категории

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «30»августа 2017 года

д. Паустово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **9 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 ч в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10	Виды легкой атлетики
11	Основные требования к одежде и обуви
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13	Мир Олимпийских игр
14	Требования к температурному режиму
15	Понятия об обморожении
16	Профилактика плоскостопия
17	Профилактика близорукости
18	Профилактика простуды
19	Поведение в экстремальных ситуациях
20	Элементы самомассажа
21	Основы аутогенной тренировки
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25	Виды лыжного спорта
26	Звезды советского и российского спорта
27	Первая помощь при травмах
28	Влияние физических упражнений на развитие телосложения

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 9 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30	6		14	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
1	1	спринтерский бег. низкий старт. Эстафетный бег	1		
2	2	низкий старт. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям	1		
3	3	низкий старт. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям	1		
4	4	низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1		
5	5	бег на результат 60 м. эстафетный бег	1		
6	6	прыжок в длину. Прыжок в длину способом согнув ноги с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места	1		
7	7	прыжок в длину. Прыжок в длину способом согнув ноги с 11-13 беговых шагов. приземление. Метание мяча на дальность с места	1		
8	8	прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1		
9	9	бег 2000м -1500м	1		
10	10	бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору	1		
11	11	бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору	1		
12	12	бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору	1		
13	13	бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору	1		
14	14	стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1		
15	15	стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1		
16	16	стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах в зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1		
17	17	стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1		
18	18	стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой.	1		
19	19	стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1		

		Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой.			
20	20	стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой.	1		
21	21	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1		
22	22	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1		
23	23	Ведение мяча, отбор мяча	1		
24	24	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1		
25	25	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	1		
26	26	висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом	1		
27	27	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом	1		
28	28	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом	1		
29	29	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом	1		
30	30	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом	1		
31	31	оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивание в виси.	1		
32	32	опорный прыжок. Лазание. Перестроение в колонну по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь. прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	1		
33	33	Перестроение в колонну по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	1		
34	34	Перестроение в колонну по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	1		
35	35	перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		
36	36	перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1		
37	37	оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату	1		
38	38	акробатика. Из упора присев стойка на руках и	1		

		голове. Равновесие на руке. Кувырок назад в полушпагат.			
39	39	Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на руке. Кувырок назад в полушпагат.	1		
40	40	Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на руке. Кувырок назад в полушпагат.	1		
41	41	длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Кувырок назад в полушпагат	1		
42	42	длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Кувырок назад в полушпагат	1		
43	43	оценка техники выполнения акробатических элементов	1		
44	44	т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход	1		
45	45	одновременный двушажный ход	1		
46	46	передача мяча двумя руками сверху	1		
47	47	переход с одного хода на другой	1		
48	48	одновременный одношажный ход	1		
49	49	передача мяча двумя руками сверху	1		
50	50	одновременный бесшажный ход	1		
51	51	преодоление уклонов	1		
52	52	передача мяча двумя руками сверху	1		
53	53	попеременный четырехшажный ход	1		
54	54	прохождение дистанции 2 км	1		
55	55	передача мяча двумя руками сверху	1		
56	56	попеременный четырехшажный ход	1		
57	57	преодоление уклонов	1		
58	58	т/б на уроках баскетбола.Стойка игрока	1		
59	59	попеременный четырехшажный ход	1		
60	60	преодоление уклонов	1		
61	61	стойка игрока, повторение правил игры. Ведение мяча	1		
62	62	прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе	1		
63	63	прохождение дистанции 5 км в медленном темпе	1		
64	64	личная защита при групповых взаимодействиях	1		
65	65	прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе	1		
66	66	прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе	1		
67	67	остановка прыжком,позиционное нападение	1		
68	68	бег на лыжах 3 км	1		
69	69	3 км на результат	1		
70	70	личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1		
71	71	личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1		
72	72	личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1		
73	73	личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1		
74	74	учебно тренировочная игра 3х3, 4х4, 5х5	1		
75	75	учебно тренировочная игра 3х3, 4х4, 5х5	1		
76	76	учебно тренировочная игра 3х3, 4х4, 5х5	1		
77	77	учебно тренировочная игра 3х3, 4х4, 5х5	1		

78	78	передача мяча сверху двумя руками нападающий удар	1		
79	79	передача мяча сверху двумя руками нападающий удар	1		
80	80	передача мяча сверху двумя руками нападающий удар	1		
81	81	передача мяча сверху двумя руками нападающий удар	1		
82	82	передача мяч в тройках. Прием мяча	1		
83	83	передача мяч в тройках. Прием мяча	1		
84	84	передача мяча в тройках. Игра в нападении	1		
85	85	передача мяча в тройках. Игра в нападении	1		
86	86	передача мяча в тройках. Игра в нападении	1		
87	87	передвача, прием, подача мяча. Игра в нападении.	1		
88	88	передвача, прием, подача мяча. Игра в нападении.	1		
89	89	передача мяча сверху двумя руками	1		
90	90	передача мяча сверху двумя руками	1		
91	91	передача мяча сверху двумя руками	1		
92	92	передача мяча сверху двумя руками	1		
93	93	прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафетный бег	1		
94	94	прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафетный бег	1		
95	95	прыжки в высоту на результат. Метание мяча на дальность	1		
96	96	спринтерский бег. Метание мяча на дальность	1		
97	97	спринтерский бег. Метание мяча на дальность	1		
98	98	спринтерский бег. Метание мяча на дальность	1		
99	99	спринтерский бег. Метание мяча на дальность	1		
100	100	бег 1000 м на результат. Определение уровня ФК	1		
101	101	бег на средние дистанции	1		
102	102	подведение итогов четверти. Выведение итоговой оценки	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально

выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.