

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования (приказ МОиН РФ от 05.03.2004г. № 1089), примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005). Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса. Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 9 классах отводится 105 часов из расчёта 3 часа в неделю.

Учебно-методическое обеспечение

- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Форма промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи нормативов, тестирования и проведения мониторинга физического развития обучающихся.

Целью физического воспитания в 9 классах является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачами физического воспитания обучающихся 9 классов являются:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время

Предполагаемые результаты обучающихся на период обучения 2014-2015 г.

Планирую обучить на достаточном и оптимальном уровне:

9 А класс – 5% достаточном, 95% оптимальном уровне

9 Б класс – 5% достаточном, 95% оптимальном уровне

9 В класс – 20% достаточном, 80% оптимальном уровне

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Баскетбол	25
2	Волейбол	18
3	Гимнастика	14
4	Лыжная подготовка	20
5	Легкая атлетика	28
6	Всего часов	105

Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями, установленные стандартом.–

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании школы достигнут следующего уровня развития.

Обучающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
	Передвижения на лыжах 2 км	16,30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс

№урока	Кол-во часов	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	план	Факт
1	1	Вводный	Инструктаж по ТБ	Знать правила ТБ				
2	1	Совершенствование ЗУН	Спринт. Бег по дистанции 30 м , 60 м.	Уметь пробегать 60 м; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		Комплекс УГ		
3	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс УГ		
4	1	Комплексный	Кроссовая подготовка.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс УГ		
5	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс УГ		
6	1	Учетный	Метание на дальность.	Уметь прыгать в длину на результат при оптимальной скорости, метать гранату на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	М: 420–400–380. Д: 380–360–340.	Комплекс УГ		
7	1	Комплексный	Кроссовая подготовка.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс УГ		
8	1	Учетный	Бег 2000 м	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Мальчики: 8,30–9,0–9,20. Д: 9,30–10,00	Комплекс УГ		

9	1	Комплексный	Метание гранаты.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс УГ		
10	1	Комплексный	Кроссовая подготовка.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м		Комплекс УГ		
11	1	Учетный	Прыжок в длину.	Уметь прыгать в длину , метать гранату на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	М: 30-26-22м. Д:24-20-16м.	Комплекс УГ		
12	1	Комплексный	Преодоление препятствий.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс УГ		
13	1	Изучение нового материала	Бросок мяча. Ведения.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
14	1	Комплексный	Бросок двумя руками от головы	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
15	1	Совершенствование ЗУН	Штрафной бросок.	Уметь играть в б/бол по упрощенным правилам		Комплекс УГ		
16	1	<i>Учетный</i>	Ведение, броски мяча.	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс УГ		
17	1	Совершенствование ЗУН	Нападение, защита. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
18	1	Комплексный	Штрафной бросок, подбор.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, прим-ть в игре тех приемы		Комплекс УГ		
19	1	Совершенствование ЗУН	Броски мяча после ведения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тех/ приемы		Комплекс УГ		

20	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра б/бол.	Уметь играть в б/бол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
21	1	Комплексный	Нападение и защита.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс УГ		
22	1	<i>Учетный</i>	Быстрый прорыв. Игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
23	1	Совершенствование ЗУН	Игра в защите.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
24	1	Комплексный	Бросок одной рукой	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
25	1	Комплексный	Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы.		Комплекс УГ		
26	1	Комплексный	Тестирование.	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
27			Итоговое задание по разделу			Комплекс УГ		

28	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Подтягивание.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс УГ		
29	1	Изучение нового материала	Стойка на руках. Равновесие	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами		Комплекс УГ		
30	1	Комплексный	Стойка на голове. Длинный кувырок	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс УГ		
31	1	Комплексный	Стойка на руках. Кувырок назад	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс УГ		
32	1	Учетный	Длинный кувырок Равновесие	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акр элементов	Комплекс УГ		
33	1	Комплексный	Упражнение на равновесие Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнения на равновесие.		Комплекс УГ		
34	1	Комплексный	Упражнения на низкой перекладине.	Уметь выполнять упражнения в висе		Комплекс УГ		
35	1	Учетный	Подъем переворотом ОРУ на месте.	Уметь выполнять упражнения в висе	Оценка техники	Комплекс УГ		
36	1	Комплексный	Опорный прыжок через «козла» согнув ноги.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок через «козла» согнув ноги.		Комплекс УГ		

37	1	Совершенствование ЗУН	Упражнение на равновесие на бревне.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие.		Комплекс УГ		
38	1	Комплексный	ОРУ Лазание по канату	Уметь лазать по канату в два приема.		Комплекс УГ		
39	1	Комплексный	ОРУ. Опорный прыжок	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок через «козла» ноги врозь.		Комплекс УГ		
40	1	Комплексный	Подтягивание. Подъем переворотом	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе на брусьях.		Комплекс УГ		
41	1	Комплексный	Итоговое занятие по разделу.	Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, лазать по канату, упражнения в висе, комбинацию акробатических элементов.		Комплекс УГ		
42	1	Изучение нового материала	Приёмы, передачи мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
43	1	Совершенствование ЗУН	Приёмы, передачи мяча	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс УГ		
44	1	<i>Учетный</i>	Прямая нижняя подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча.	Комплекс УГ		
45	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс УГ		

46	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
47	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники	Комплекс УГ		
48	1	Комплексный	Итоговое занятие по разделу.	Уметь играть в волейбол, применять в игре технические приемы.		Комплекс УГ		
49	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Температурный режим	Знать нормы ТБ на лыжной подготовке и температурный режим		Комплекс УГ		
50	1	Изучение нового материала	Инструктаж на занятиях лыжной подготовки	Знать нормы ТБ на лыжной подготовке и температурный режим		Комплекс УГ		
51	1	Совершенствование ЗУН	Б/бол. Ведение мяча, броски	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ		
52-	2	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход.	Уметь правильно подбирать лыжный инвентарь.		Комплекс УГ		
53	1	Изучение нового материала	Прохождение дистанции	Уметь правильно подбирать лыжный инвентарь.		Комплекс УГ		
54	1	Совершенствование ЗУН	Штрафной бросок, подбор. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
55-	1	Совершенствование ЗУН	Классические хода..	Уметь выполнять лыжные ходы. Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ		

56	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Уметь выполнять лыжные ходы. Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ		
57	1	Совершенствование ЗУН	Быстрый прорыв. Учебная игра.	Уметь играть в б/бол, применять в игре технические приемы		Комплекс УГ		
58-	1	Совершенствование ЗУН	Переход с хода на ход	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение		Комплекс УГ		
59	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции.	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение		Комплекс УГ		
60	1	Совершенствование ЗУН	Быстрый прорыв. Учебно-тренировочная. игра.	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические. приемы		Комплекс УГ		
61	1	Совершенствование ЗУН	Коньковый ход.	Уметь выполнять лыжные ходы. Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ		
62	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Преодолевать дистанцию				
63	1	Совершенствование ЗУН	Броски по кольцу после ведения. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ		
64-	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный и одновременный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.		Комплекс УГ		
65	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Преодолевать дистанцию		Комплекс УГ		
66	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ		
67-	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «полуелочкой». торможение плугом	Уметь выполнять подъем и торможение		Комплекс УГ		

68	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Уметь выполнять подъем и торможение		Комплекс УГ		
69	1	Комплексный	Ловля мяча, передачи в движении	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ		
70-	1	Изучение нового материала	Подъем «полуелочкой». торможение «плугом».	Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ		
71	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ		
72	1	Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Игра	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.		Комплекс УГ		
73	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижения игрока. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ		
74	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «полуелочкой». торможение «плугом».	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.		Комплекс УГ		
75	1	Комплексный	Подъем «полуелочкой». торможение «плугом».	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.		Комплекс УГ		
76	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Преодолеть 3км		Комплекс УГ		
77	1	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игра	Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия		Комплекс УГ		
78	1	Комплексный	Подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.		Комплекс УГ		

			торможение «плугом».					
79	1	Совершенствование ЗУН	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.		Комплекс УГ		
80	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции	Преодолевать 3км		Комплекс УГ		
81	1	Освоение нового материала	В/бол. Комбинации из разученных перемещений.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, Знать правила игры.		Комплекс УГ		
82	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ		
83	1	Совершенствование ЗУН	Передача над собой в парах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ		
84	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя и верхняя подача	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ		
85	1	Совершенствование ЗУН	Передача над собой двумя руками сверху.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия с мячом.		Комплекс УГ		
86	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя и верхняя прямые подачи, прием подач.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ		
87	1	Совершенствование ЗУН	Передача над собой в о встречных колоннах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ		

88	1	Совершенствование ЗУН	Нижняя прямая подача, прием	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,		Комплекс УГ		
89	1	Учетный	Нижняя прямая подача, прием	Уметь играть в в/бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники нападающий удара	Комплекс УГ		
90	1	Совершенствование ЗУН	Передача над собой. Игра в/вол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплекс УГ		
91	1	Учетный	Низкий старт, эстафетный бег	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Оценка техники выполнения прямой нижней подачи и приёма подачи.	Комплекс УГ		
92	1	Совершенствование ЗУН	Спец беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс УГ		
93	1	Совершенствование ЗУН	Спец беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс УГ		
94	1	Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон. Финиширование.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс УГ		
95	1	Учетный	Стартовый разгон. Финиширование.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М: 13–9,3; 10–9,6. Д: 10–9,8; 7–10,0	Комплекс УГ		
96	1	Комбинированный	Бег- 1000 м. Спец беговые упражнения	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	М: 9,00; 9,30;10,00 Д: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс УГ		
97	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на		Комплекс УГ		

			шагов.	дальность мяч				
98	1	Комбинированный	6-ти минутный бег. Метание 150 г мяча	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплекс УГ		
99	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320	Комплекс УГ		
100	1	Комбинированный	Бег 10 минут.	Уметь бежать в равномерном		Комплекс УГ		
101	1	Комбинированный	Эстафеты.	темпе 10 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс УГ		
102	1	Учетный	Бег 2 км (мин).	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Мальчики: 10,00.	Комплекс УГ		
103	1	Учетный	Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Девочки: 12,00			
104	1	Комбинированный	Бег 10 минут. Эстафеты.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать		Комплекс УГ		
105	1	Комбинированный	Бег 10 минут. Эстафеты.	горизонтальные препятствия				