

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 20»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета

Протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по УВР


/ Н. Н. Воеводина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 20»



Ю. В. Павлов
Приказ № 136 от
«31» августа 2016 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 9 класс

2016-2017 учебный год

Учитель: Харитонов Илья Андреевич, учитель первой категории

Составитель: Семовских Ирина Романовна, учитель высшей категории

2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 9 класс разработана в соответствии с требованиями:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 г. № 1089);
3. Федеральный базисный учебный план (приказ Министерства образования России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 09.03.2004 г. № 1312);
4. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
5. Учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А. Филипповой
6. Устав МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №20»;
7. Учебный план МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» на 2016-2017 учебный год;
8. Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год.

Статус документа

Рабочая программа включает:

- Пояснительную записку
- Требования к уровню усвоения предмета
- Учебно – тематический план
- Содержание учебного предмета
- Календарно- тематическое планирование
- Список литературы для учителя и учащихся

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования **целью** физического воспитания в школе является

- содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания лежат идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты:

- как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности

- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями

- воспитание моральных и волевых качеств

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятия, представлений, памяти, мышления.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план общеобразовательного учреждения РФ для обязательного изучения учебного предмета физическая культура на этапе основного общего образования отводит 102 часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

Рабочая программа по физической культуре конкретизирует содержание предметных тем Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую

последовательность изучения тем и разделов учебного предмета, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Таблица распределения количества учебных часов

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
		9 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	27
3.	Спортивные игры	37
4.	Гимнастика с элементами акробатики	22
5.	Лыжная подготовка	16
6.	ПУПАВ	В процессе урока
7.	Итого:	102

Требование к уровню усвоения предмета:

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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.

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности учеников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека

Спортивные игры (37 часов)

Баскетбол

Правила игры в баскетбол. Правила судейства.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, ловля и передача мяча.

Совершенствования в освоенных упражнениях: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Совершенствование ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, и с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. Броски одной, двумя руками в прыжке. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование в освоенных упражнениях: Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, . Нападение быстрым прорывом (3 :2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Совершенствование всех освоенных видов взаимодействий.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование в освоенных упражнениях, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Правила игры в волейбол. Правила судейства.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Совершенствование в освоенных упражнениях, передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой, во встречных колоннах, то же через сетку, отбивание мяча кулаком через сетку и др.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование в освоенных упражнениях, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча отраженного сеткой. Совершенствование в освоенных упражнениях – прием подачи и др.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование в освоенных упражнениях - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Футбол. Правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения, остановки, повороты, ускорения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Техника ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча. Совершенствование в изученных элементах игры.

Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3 - 5кг), тренажерами, эспандерами, Девочки: с обручами, большим мячом, палками, с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Гимнастическая перекладина (низкая) - из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис за весом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), прыжок боком с поворотом на 90*.

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см), прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Освоение акробатических упражнений.

Девочки: Комбинация из ранее изученных элементов - равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, стойка на лопатках кувырок назад в полушпагат, встать мост и поворот в упор стоя на одном колене, Кувырок вперед (назад) в группировке, Кувырок

вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, и другие ранее изученные акробатические элементы.

Мальчики: Комбинация из ранее изученных элементов - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в упор стоя, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад и другие ранее изученные акробатические элементы. ;

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; Правила соревнований.

Легкая атлетика (27часов)

Техника спринтерского бега. Бег 60 м. Техника прыжка в длину.

Техника прыжка в высоту.

Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости.

Кросс до 3 км, бег с препятствиями и на местности, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 500м, 1000м на результат.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препят-

ствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Лыжная подготовка (16ч)

Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой». Торможение «Плугом» Повороты переступанием. Прохождение дистанции 5 км.

Спуски в различных стойках, подъемы, торможения. Эстафеты. Игры на лыжах. Развитие двигательных качеств.

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) в процессе урока «Разумный выбор, правильное решение»

Характер. Свойства характера. Особенности своего характера. Адекватная оценка собственных поступков и поступков окружающих. Характер человека как результат его работы над собой. Ответственности за свое будущее. Организаторские способности и коммуникативные навыки.

Общение со сверстниками — важная составляющая жизни подростков. Роль общения в жизни человека. Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми. Освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском наркотического заражения.

№ п/п	тема урока
1.	Характер человека.
2.	Мои возможности.
3.	Чувства.
4.	Самоконтроль.
5.	Как научиться понимать друг друга.
6.	Организаторские способности.
7.	Коммуникативные навыки.
8.	Твоя будущая профессия.

Тематическое планирование

Раздел (тема) учебного курса, кол-во часов	Содержание Раздела (темы) (дидактические единицы)	Формы контроля
Знания о физической культуре (в процессе урока)	История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Физическое самовоспитание. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Адаптивная физическая культура. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	Текущий контроль. Тематический контроль.
Гимнастика с элементами акробатики 22ч.	Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Овладение организаторскими способностями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие	Входной контроль. Текущий контроль Тематический контроль.

	координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований.	
Легкая атлетика 27ч.	Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег, эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; Упражнения в метании малого мяча, набивного мяча. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Овладение организаторскими способностями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований.	Входной контроль. Текущий контроль Тематический контроль.
Лыжная подготовка 16ч.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, передвижения с чередованием ходов. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полувелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Подвижные игры на лыжах.	Текущий контроль Тематический контроль.

	Развитие двигательных качеств.	
Спортивные игры 37ч.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. Совершенствование технических и тактических действий. Игра по правилам, правила судейства. <i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар. Совершенствование технических и тактических действий. Игра по правилам , правила судейства. <i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Совершенствование технических и тактических действий. Игра по правилам.	Текущий контроль Тематический контроль.
ПУПАВ «Разумный выбор, правильное решение» (в процессе урока)	Характер. Свойства характера. Особенности своего характера. Адекватная оценка собственных поступков и поступков окружающих. Характер человека как результат его работы над собой. Ответственности за свое будущее.	Текущий контроль Тематический контроль.

	Организаторские способности и коммуникативные навыки. Общение со сверстниками — важнейшая составляющая жизни подростков. Роль общения в жизни человека. Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми. Освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском наркогенного заражения.	
--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Дата	Тема урока.	Виды, формы контроля
1		Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Бег 100м.	
2		Техника спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 400м.	
3		Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	
4		Высокий старт. Бег 200м. Челночный бег 4х9.	
5		Техника спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	
6		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	
7		Бросок набивного мяча (девушки -2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений.	
8		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».	
9		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	
10		Бег с препятствиями. Бег 500м на результат. Преодоление полосы препятствий.	
11		Беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	
12		Круговая тренировка.	
13		Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
14		Футбол. Инструктаж по ТБ. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.	

15		Удар по мячу и остановка мяча.	
16		Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	
17		Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	
18		Спортивная игра "Футбол".	
19		Спортивная игра "Футбол".	
20		Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
21		Техника ловли и передачи мяча.	
22		Техника ведения мяча.	
23		Техника бросков мяча.	
24		Индивидуальная техника защиты.	
25		Учебная игра.	
26		Учебная игра.	
27		Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Строевые упражнения.	
28		Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	
29		Общеразвивающие упражнения с предметами.	
30		Совершенствование висов и упоров.	
31		Совершенствование висов и упоров.	
32		Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги, девочки: прыжок боком.	
33		Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги, девочки: прыжок боком.	
34		Акробатические комбинации.	
35		Акробатические комбинации.	
36		Акробатические упражнения. Лазание по канату.	
37		Акробатические упражнения. Лазание по канату.	
38		Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения на гибкость.	
39		Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения на гибкость.	
40		Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Челночный бег с кубиками.	
41		Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	

42		Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание.	
43		Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание.	
44		Круговая тренировка.	
45		Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	
46		Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	
47		Упражнения на пресс. Подтягивание. Упражнения на гибкость.	
48		Упражнения на пресс. Подтягивание. Упражнения на гибкость.	
49		Инструктаж по ТБ. Подборка лыжного инвентаря. Правила пользования лыжными мазями.	
50		Виды лыжного спорта. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	
51		Техника лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	
52		Техника лыжных ходов Попеременный четырехшажный ход.	
53		Техника лыжных ходов Попеременный четвырехшажный ход.	
54		Техника лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	
55		Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	
56		Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	
57		Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	
58		Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов наодновременные.	
59		Техника лыжных ходов. Преодоление контр уклонов. Прохождение дистанции 5 км.	
60		Техника лыжных ходов. Преодоление контр уклонов. Прохождение дистанции 5 км.	
61		Техника лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
62		Техника лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
63		Техника лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	
64		Прохождение дистанции 5 км на время.	

65		Волейбол. Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
66		Освоение техники приема и передачи мяча.	
67		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча верхняя и нижняя.	
68		Знания о спортивной игре. Правила соревнований.	
69		Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	
70		Варианты нападающего удара через сетку.	
71		Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар.	
72		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
73		Учебная игра.	
74		Учебная игра.	
75		Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.	
76		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
77		Техника бросков мяча.	
78		Техника индивидуальной защиты.	
79		Техника перемещений, владения мячом.	
80		Техника перемещений, владения мячом.	
81		Тактика игры.	
82		Тактика игры.	
83		Учебная игра.	
84		Учебная игра.	
85		Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег 100м.	
86		Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	
87		Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4х9	
88		Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	
89		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	
90		Бросок набивного мяча (девушки -2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений.	

91		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Беговые упражнения.	
92		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Беговые упражнения.	
93		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание.	
94		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание	
95		Круговая тренировка.	
96		Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
97		Полоса препятствий.	
98		Игры эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	
99		Футбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов.	
100		Комбинации из освоенных элементов.	
101		Спортивная игра "Футбол"	
102		Спортивная игра "Футбол"	

Контроль уровня обученности

Текущий и контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

Оценка успеваемости по физической культуре проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели, но обязательно необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся их возможный природный потенциал, состояние здоровья (т.е. принадлежность к медицинской группе), физическую подготовленность, учитывая их психологические, возрастные, половые особенности, т.е. оценивать применяя гибкий индивидуальный, дифференцированный подход.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся 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» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

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.

Учебные нормативы по предмету физкультура для 9-х классов.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м (мин,с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	30	290
Прыжок в длину с места (см)	210	190	170	190	170	160
Метание мяча 150 г в длину (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса	10	8	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				20	15	10
Бег на лыжах 5км (мин., с)	27,30	29,00	33,00	29,30	32,00	36,30
Кросс 2000м (мин,с)				11,30	12,30	13,30
Кросс 3000м (мин,с)	15,30	16,30	17,30			

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы, описание печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, оборудования, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения.

Методическое обеспечение для учителя:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. - 2-е изд., доп. (ИПКиПРО Курганской области. Курган, 2005.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

5.Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9 классов образовательных школ Курганской области. (ИПКиПРО Курганской области. Курган 2002. - 103с.)

6.Образовательная программа и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры.
(ИПКиПРО Курганской области.Курган, 2005. - 75с.)

7.Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.

Для учащихся:

1. Учебник Физическая культура 8-9 класс, Лях в.И., Зданевич А.А.,2012
- 2.Л.А. Смирнова (общеразвивающие упражнения для школьников).
3. Научно- методический журнал «Физическая культура в школе»
4. Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» Учебные фильмы онлайн <http://tv.sportedu.ru/media>

№ п/п	Вид спортивного инвентаря	количество
1.	Стенка гимнастическая	8
2.	Бревно гимнастическое высокое	1
3.	Козел гимнастический	1
4.	Конь гимнастический	1
5.	Перекладина гимнастическая	1
6.	Брусья гимнастические разновысокие	1
7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	2
8.	Мост гимнастический подкидной	2
9.	Скамейка гимнастическая жесткая	4
10.	Штанги тренировочные	2
11.	Гантели наборные	8
12.	Коврик гимнастический	15
13.	Маты гимнастические	10
14.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	15
15.	Мяч малый (теннисный)	10
16.	Скакалка гимнастическая	25

17.	Мяч малый (мягкий)	12
18.	Палка гимнастическая	25
19.	Обруч гимнастический	25
	<i>Легкая атлетика</i>	
20.	Планка для прыжков в высоту	1
21.	Стойки для прыжков в высоту	2
22.	Барьеры легкоатлетические тренировочные	5
23.	Флажки разметочные на опоре	6
24.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
25.	Рулетка измерительная (10 м, 50м)	2
26.	Номера нагрудные	10
	<i>Спортивные игры</i>	
27.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
28.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
29.	Мячи баскетбольные	12
30.	Жилетки игровые с номерами	10
31.	Стойки волейбольные универсальные	2
32.	Сетка волейбольная	2
33.	Мячи волейбольные	14
34.	Ворота для мини-футбола	1
35.	Мячи футбольные	8
36.	Компрессор для накачивания мячей	2
37.	Палатки туристические (двухместные)	5
38.	Рюкзаки туристические	8
39.	Комплект туристический бивуачный	2

