

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СПИРИДОНОВКА
446527, Самарская область, Волжский район, с. Спиридоновка, ул. Школьная, 1.
тел.: 996-76-36

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ
с.Спиридоновка

Биктимирова О.Г.
5 сентября 2014г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

Пальникова Н.Г.
«4 сентября» 2014г.

Рассмотрено
на заседании ШМО
 Трибушко О.М.
«4 сентября» 2014г.

Рабочая программа

*по физической культуре
для 9 класса
учителя
Еремина Андрея Александровича*

2014-2015 учебный год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- 2-е издание- М. : Просвещение, 2012. и является частью

Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Методическая литература

1. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура», М. «Просвещение», 2008 г.
2. Лях В. И. «Физическая культура», учебник для учащихся 10-11 классов, «Просвещение» 2008 г.

3. Физическое воспитание в школе : практические советы преподавателям / С. Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд.- М. : Просвещение, 2012 г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие / авт.- сост.: П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.
6. Биологические и педагогические аспекты выносливости // Мастер, всесоюзн. Симп. // Теория и практика физической культуры, 2008, №8.
7. Железняков Ц. О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 2009, №7.
8. Методика физического воспитания. (5-11 кл)..М..2010 г.
9. Коваленко В. А..2008 г. Физическая культура: Учебное пособие.
10. Коц Я. М., Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
11. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
12. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
13. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
14. М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»

Тематическое планирование

№	Тема	Основные требования	Кол-во часов	Сроки

1	Легкая атлетика	<p>Знать: Правила выполнения движений в ходьбе, беге, прыжках; метания мяча в цель и на дальность.</p> <p>Уметь: с максимальной скоростью бегать до 60 м по дороге стадиона, бегать в равномерном беге до 6 минут, челночный бег 3 на 10 м, кросс до 1 км; прыжки на одной и на двух ногах на месте; в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку(высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; метать малый мяч на дальность с места, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2 м) с расстояния 3-4 м, броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.</p>	25	<p>С 3.09 по 1.10</p> <p>С 13.05 по 05.06</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Знать: правила выполнения комплексов утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.</p> <p>Уметь: бегать, прыгать при изменении длины, частоты и ритма, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой обручем, набивным мячом массой 1 кг) лазать по гимнастической лестнице, канату и др на расстоянии 4 м; ходить по бревну высотой 50-100 см,</p>	12	С 10.12 по 16.01

		выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола; выполнять наклоны вперед из положения сидя, подтягивания на высоких и низких перекладинах.		
3	Футбол	Знать: правила безопасного поведения на открытых спорт площадках. Обязанности каждого игрока, разметку. Уметь: правильно выполнять технические действия в игре; правильно пасовать мяч партнеру, принимать, вести мяч. Производить удар по воротам. Длинный заброс, дриблинг.	14	С 10.12 по 16.01
4	Баскетбол	Знать: упрощенные правила игры. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Выполнять трехочковый бросок. Играть в «точки». Бросок после двух шагов.	9	С 12.11 по 05.12
5	Волейбол	Знать: правила игры. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Выполнять блок. Нападающий удар.	10	С 13.03 по 03.04
6	Общая физическая подготовка	Знать: правильность выполнения комплексов упражнений. Уметь: составлять комплекс утренней гимнастики.	12	С 04.04 по 08.05
7	Лыжная подготовка	Знать: возможные ошибки при одношажном ходе. Уметь: правильно выполнять стойку при спуске, тормозить упором и «плугом». Коньковый ход.	20	С 21.01 по 12.03

**Календарно-тематическое планирование учебного
материала по физической культуре
9 класс
3 часа в неделю(102 часа в год)**

№ урока	Дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
<u>Легкая атлетика</u>			13	
1		Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	
2		Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	
3		Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	
4		Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	
5		Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	1	
6		Бег на 1000 м. без учета времени	1	
7		Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	
8		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	
9		Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1	
10		Бег на 100 метров на результат	1	

11		Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	1	
12		Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1	
13		Совершенствование бега на 800 метров	1	
<u>Футбол</u>			14	
14		Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	1	
15		Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	
16		Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1	
17		Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	1	
18		Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	1	
19		Передача мяча в движении. Обманные движения.	1	
20		Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	
21		Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1	
22		Игра в футбол.	1	
23		Комбинационная игра в нападении	1	
24		Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	

25		Двусторонняя игра в футбол	1	
26		Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	
27		Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1	
			9	
<u>Баскетбол</u>				
28		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	1	
29		Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	
30		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	
31		Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	
32		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1	
33		Броски мяча в корзину (совершенствование)	1	
34		Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1	
35		Игра в баскетбол по основным правилам	1	
36		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1	
<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>			12	

37		Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1	
38		Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	1	
39		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1	
40		Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1	
41		Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	
42		Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	
43		Акробатика. Лазание по канату.	1	
44		Акробатика. Развитие гибкости	1	
45		Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1	
46		Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	
47		Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	
48		Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	
			20	
<u>Лыжная подготовка</u>				
49		Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	

50		Скользкий шаг без палок и с палками.	1	
51		Попеременный двухшажный ход	1	
52		Коньковый ход	1	
53		Коньковый ход	1	
54		Коньковый ход	1	
55		Попеременный четырехшажный ход	1	
56		Попеременный четырехшажный ход	1	
57		Попеременный четырехшажный ход	1	
58		Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	1	
59		Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	1	
60		Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	1	
61		Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	1	
62		Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	1	
63		Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	1	
64		Подъем в гору скользящим бегом.	1	

		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.		
65		Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
66		Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
67		Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	
68		Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	
<u>Волейбол</u>			10	
69		Техника передвижений в волейболе.	1	
70		Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	
71		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1	
72		Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	
73		Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	1	
74		Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	
75		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	
76		Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	

77		Игра в нападение в 3 зоне	1	
78		Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
<u>Общая физическая подготовка</u>			12	
79		Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	
80		ОФП. Равномерный бег (12 минут)	1	
81		ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	
82		Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	
83		Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	
84		ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1	
85		ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	
86		ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	
87		Подвижные игры.	1	
88		Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	
89		Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	
90		Комплекс упражнений на развитие	1	

		координации		
<u>Легкая атлетика</u>			12	
91		Челночный бег: 6*10 м	1	
92		Бег 30 метров.	1	
93		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
94		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
95		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
96		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
97		Метание м/мяча в даль.	1	
98		Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	
99		Бег 60 метров (у)	1	
100		Бег 2000 метров	1	
101		Совершенствование бега на 800 метров	1	
102		Подведение итогов учебного года	1	