

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Бекетская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Приказ № *47*...

от «*31*» *08*... 20*17* г.

Директор *Т.И.С.*



Рабочая программа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для учащихся **9** класса

на 2017 - 2018 учебный год

Учебник: Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн. / В.И.Лях, А.А.Зданевич ; под ред. В.И.Ляха - М., «Просвещение», 2014.

Составитель:

Зотов Н. П.

учитель физической
культуры

Обсуждена

на заседании РМО

протокол № *1*.....

от «*15*» *августа* 20*17* г.

руководитель РМО *Велиф-Рашидова Н.А.*

Рассмотрена

педагогическим советом

протокол № *1*....

от «*16*» *08*... 20*17* г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	5
Календарно-тематическое планирование.....	8
Список ключевых слов.....	12
Список литературы.....	13

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2010 г. в соответствии с календарным учебным графиком и с учебным планом МКОУ «Бекетская основная общеобразовательная школа» на 2017-2018 учебный год, утвержденными приказом директора, с изменениями и дополнениями, предусмотренными Приказом Минобрнауки № 427 от 19.10.2009г. и ФЗ № 273 от 29.12.2012 г.

Программа соответствует государственному стандарту 2004 года.

Целью физического воспитания в школе является содействие разностороннему 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 (умения) осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; об истории возникновения и развития ВФСК ГТО;
- выработка 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 медицинской помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; к

самостоятельной подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО во внеурочное 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.

Программа рассчитана на 102 часа при трёхразовых занятиях в неделю.

Так как в школе нет условий для обучения плаванию, то часы из вариативной части распределяем по другим разделам исходя из местных условий и материальной базы.

Элементы единоборств не проводим отдельными уроками, а включаем частями при прохождении материала по гимнастике, легкой атлетике, тренировке на выносливость.

Для развития выносливости методом круговой тренировки выделяем 10 часов и проводим тренировки через равные промежутки времени (каждый шестой урок) в разделах по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм. В лыжную подготовку тренировки на выносливость не включаем (т.к. сами занятия лыжной подготовкой развивают выносливость), а добавляем 4 часа из вариативной части.

Оставшиеся часы добавляем в раздел «Спортивные игры», т.к. ввели спортивную игру «Футбол».

В связи с тем, что для учащихся школ с 1-го января 2016 г. в Кемеровской области вступил в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовка к сдаче нормативов ГТО будет осуществляться в процессе занятий на уроках по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке.

Все разделы, кроме лыжной подготовки, состоят из двух частей: осенней и весенней. Это связано с погодно-климатическими условиями.

Содержание учебного предмета

Распределение учебного времени

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	22
2	Спортивные игры	30
	Баскетбол	10
	Волейбол	10
	Футбол	10
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	22
5	Круговая тренировка на выносливость	10
6	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
	Итого	102

Содержание разделов

Легкая атлетика: низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег, бег на короткие дистанции, бег в равномерном темпе до 20 мин., бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м); кроссовый бег до 3 км., челночный бег, бег с перепрыгиванием через различные препятствия, бег с гандикапом, командами, в парах; все виды метаний малого (теннисного) мяча; метание мяча 150 г. с места и с разбега в коридор 10 м. на дальность и на заданное расстояние; броски и ловля набивного мяча, прыжки в

длину с места и с разбега, прыжки в высоту с бокового разбега, эстафеты, круговая тренировка; элементы единоборств; подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. **Знать** о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований по л.а.; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры: **Баскетбол:** стойки игрока, перемещения; комбинации из элементов техники передвижений; ловля и передача мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча разными способами с пассивным сопротивлением защитника; броски одной и двумя с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника в прыжке; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча; комбинации из элементов техники владения мячом; тактика свободного нападения; нападение быстрым прорывом; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях; взаимодействие трех игроков в нападении и защите; игра по упрощенным правилам. **Футбол:** стойки игрока, перемещения; удары по неподвижному мячу внешней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней частью подъема и средней частью подъема, внешней стороной подъема, носком; удар по летящему мячу серединой лба; вбрасывание мяча из-за боковой с места и с шагом; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча разными способами с активным сопротивлением защитника; удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча; игра вратаря; комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения; игра по упрощенным правилам. **Волейбол:** стойки игрока, перемещения; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; упражнения на технику перемещений и владения мячом; нижняя прямая подача мяча в заданную зону, прием подачи; прием мяча, отраженного сеткой; прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; игра по упрощенным правилам. **Знать** терминологию спортивных игр; правила и организацию спортивных игр; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика: строевые упражнения (построения, перестроения, выполнение команд, сдача рапорта, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты в движении); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении; упражнения в висах и упорах; силовые упражнения с собственным весом, с гантелями, с набивными мячами; опорный прыжок боком (д), согнув ноги (м); прыжки со скакалкой; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене, равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д); лазанье по канату, шесту, лестнице; упражнения в равновесии

на гимнастическом бревне; упражнения на развитие гибкости; элементы единоборств; подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. **Знать** значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховку и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений; правила техники безопасности и обеспечение безопасности при занятиях.

Лыжная подготовка: попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант); коньковый ход; переход с попеременных ходов на одновременные; подъем в гору скользящим шагом; горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий; преодоление контруклона при спуске с горы; прохождение дистанции 5 км; подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. **Знать** значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта; применение лыжных мазей; требование к одежде и обуви занимающегося лыжами; правила оказания помощи при обморожениях и травмах; правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Круговая тренировка на выносливость: выполнение без перерыва и остановки упражнений ОФП на станциях в течение определенного времени, перебегая на следующую станцию по сигналу; элементы единоборств; **Знать** способы самоконтроля физических нагрузок и признаки переутомления.

Сдавать нормативы ВФСК ГТО – 4-5 ступени.

Календарно - тематическое планирование

9 класс

2017-18 уч. год

№ ур.	№ разд тем	Тема урока	Кол -во час	Форм. контро ля	Дата проведе ния
	1	Легкая атлетика	15		
1	1.1	Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения	1	учет	
2	1.2	Низкий старт до 30 м	1	текущ	
3	1.3	Бег с низкого старта 60 м. с у/вр. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
4	1.4	Бег с ускорением до 80 м.	1	текущ	
5	1.5	Скоростной бег до 70 м.	1	текущ	
6	1.6	Бег 100 м. на результат. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
7	1.7	Челночный бег.	1	текущ	
8	1.8	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	текущ	
9	1.9	Бег 2000 м. с у/вр. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
10	1.10	Быстрый бег 1000 м. с у/вр.	1	учет	
11	1.11	Кроссовая подготовка. Бег на местности до 3 км.	1	текущ	
12	1.12	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО.	1	текущ	
13	1.13	Прыжки через препятствия и через скакалку	1	текущ	
14	5.1	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
15	1.14	Прыжки в длину с полного разбега.	1	зачет	
16	1.15	Прыжки в высоту с бокового разбега	1	зачет	
	2	Спортивные игры	15		
17	2.1	Баскетбол. Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения с мячом	1	учет	
18	2.2	Комбинации из элементов техники передвижений	1	текущ	
19	2.3	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника	1	текущ	
20	5.2	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
21	2.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	текущ	
22	2.5	Ведение мяча разными способами с сопротивлением защитника	1	текущ	
23	2.6	Броски одной и двумя руками в движении с противодействием	1	текущ	
24	2.7	Броски одной и двумя руками в прыжке	1	текущ	
25	2.8	Комбинации из элементов техники передвижений и владения мячом	1	учет	
26	5.3	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
27	2.9	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом	1	текущ	

28	2.10	Игра по упрощенным правилам. Тесты	1	зачет	
29	2.11	Футбол. ТБ при занятиях. Перемещения.	1	учет	
30	2.12	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	текущ	
31	2.13	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	текущ	
32	5.4	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
33	2.14	Ведение мяча с активным сопротивлением защиты.	1	учет	
34	2.15	Игра по упрощенным правилам.		учет	
35	3	Гимнастика	12		
	3.1	Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения	1	учет	
36	3.2	Строевые упражнения	1	текущ	
37	3.3	Строевые упражнения. Перестояния	1	учет	
38	5.5	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
39	3.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	текущ	
40	3.5	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	текущ	
41	3.6	Упражнения в висах и упорах. Подготовка к сдаче ГТО.	1	текущ	
42	3.7	Упражнения в висах и упорах. Подготовка к сдаче ГТО.	1	текущ	
43	3.8	Акробатические упражнения	1	текущ	
44	5.6	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
45	3.9	Акробатические упражнения	1	учет	
46	3.10	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
47	3.11	Упражнения в равновесии на бревне	1	текущ	
48	3.12	Комплексы упражнений в равновесии на бревне	1	учет	
49	4	Лыжная подготовка	22		
	4.1	Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения на лыжах	1	учет	
50	4.2	Строевые упражнения на лыжах	1	зачет	
51	4.3	Равномерное передвижение до 3 км.	1	текущ	
52	4.4	Попеременные ходы	1	текущ	
53	4.5	Попеременный двухшажный ход до 500 м.	1	текущ	
54	4.6	Одновременные ходы	1	текущ	
55	4.7	Одновременный бесшажный ход	1	текущ	
56	4.8	Одновременный двухшажный ход	1	текущ	
57	4.9	Одновременный одношажный ход	1	текущ	
58	4.10	Коньковые ходы	1	текущ	
59	4.11	Равномерное передвижение до 4 км.	1	текущ	
60	4.12	Попеременный четырехшажный ход	1	текущ	
61	4.13	Переход с попеременных на одновременные ходы	1	текущ	
62	4.14	Лыжные гонки и эстафеты	1	текущ	
63	4.15	Тактика лыжных гонок	1	учет	
64	4.16	Выбор хода в зависимости от местности	1	учет	

65	4.17	Прохождение дистанции 3 км. с у/вр. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
66	4.18	Преодоление контруклона	1	текущ	
67	4.19	Спуск с элементами горнолыжного спорта	1	текущ	
68	4.20	Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
69	4.21	Прохождение дистанции 4 км. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
70	4.22	Прохождение дистанции 5 км. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
71	3	Гимнастика	6		
	3.13	Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения	1	учет	
72	3.14	Лазанье по канату, шесту, лестнице	1	зачет	
73	3.15	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
74	5.7	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
75	3.16	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь	1	зачет	
76	3.17	Опорный прыжок боком. Упражнения на гимнастической стенке.	1	текущ	
77	3.18	Упражнения на развитие гибкости. Тесты. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
78	2	Спортивные игры	15		
	2.16	Волейбол. Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения с мячом	1	учет	
79	2.17	Комбинации из элементов техники передвижений	1	текущ	
80	5.8	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
81	2.18	Передача мяча над собой; в парах через сетку	1	зачет	
82	2.19	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	текущ	
83	2.20	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	текущ	
84	2.21	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	текущ	
85	2.22	Прием мяча отраженного сеткой	1	учет	
86	5.9	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
87	2.23	Нижняя прямая подача в заданную зону	1	зачет	
88	2.24	Прямой нападающий удар при встречной передаче	1	учет	
89	2.25	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	1	учет	
90	2.26	Футбол. ТБ при занятиях. Игра вратаря.	1	учет	
91	2.27	Ведение мяча с активным сопротивлением защиты.	1	текущ	
92	5.10	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
93	2.28	Удар по воротам на точность (меткость).	1	зачет	
94	2.29	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	текущ	
95	2.30	Игра с игровыми заданиями.	1	зачет	
	1	Лёгкая атлетика	7		
96	1.16	Т.Б. при занятиях. Челночный бег	1	учет	

97	1.17	Бег 100 м. на результат. Бег с препятствиями. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
98	1.18	Метание мяча в цели с 15 м.	1	текущ	
99	1.19	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
100	1.20	Метание мяча на дальность с разбега. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
101	1.21	Кроссовая подготовка. Бег на местности до 3 км.	1	учет	
102	1.22	Контрольные тесты (бег, метания). Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
Итого:			102		

Список ключевых слов

1. Акробатические упражнения.
2. Баскетбол
3. Броски в кольцо
4. Волейбол
5. Ведение мяча
6. Высокий старт
7. Верхняя передача мяча
8. Висы и упоры
9. Вскок в упор стоя на коленях и соскок махом назад
10. Гимнастика
11. Граната
12. Коньковый ход
13. Комбинация из освоенных элементов
14. Кувырок вперед, назад
15. Легкая атлетика
16. Лазанье по канату
17. Ловля мяча
18. Лыжная подготовка
19. Метание
20. Мяч
21. Многоскоки
22. Мост из положения лежа, стоя
23. Нижняя передача мяча
24. Нижняя подача
25. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
26. Опорный прыжок
27. Одновременный одношажный ход
28. Одновременный безшажный ход
29. Одновременный двухшажный ход
30. Прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега.
31. Подъем «лесенкой»
32. Подъем «елочкой»
33. Попеременный двухшажный ход
34. Передача мяча
35. подача мяча
36. Подъем ступающим шагом
37. Подъем скользящим шагом
38. Повороты переступанием в движении и на месте
39. Преодоление гимнастической полосы препятствий
40. Разминка
41. Спортивные игры
42. Спуски с пологих склонов
43. Скользящий шаг
44. Стойка на лопатках
45. Торможение «плугом»
46. Торможение упором
47. Упражнения на разновысоких брусьях
48. Упражнения в равновесии
49. Челночный бег
50. Шпагат.

Список литературы:

Для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010 .
2. Настольная книга учителя физкультуры: справ.-метод, пособие / сост. Б.И.Мишин - М; АСТ, 2003.
3. Настольная книга учителя физкультуры: подготовка школьников к олимпиадам. Метод, пособие /авторы - сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-М.;Глобус, 2009.
4. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре: метод.рекомендации / сост. Л.А.Коровина - Кем., Обл.ИУУ, 1999 г.
5. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл., урок физ-ры / Г.И.Бергер, Ю.И.Бергер - М., Владос, 2003 г.
6. Физическая культура: 8 кл., поурочн. планы / сост. С.В.Курылев — Волгогр.,Учитель, 2004 г.
7. Твой олимпийский учебник: уч.пособие / В.С.Родиченко и др. - М., Сов.Спорт, 2015.
8. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре: / сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова — М., Дрофа, 2000 г.
9. Примерные билеты и ответы по физической культуре: / сост. Б.И.Мишин,Г.И.Погадаев - М., Дрофа, 2003 г.
- 10 Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн., / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др.; Под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха. - М., «Просвещение», 2014.
11. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн. / В.И.Лях, А.А.Зданевич ; под. ред. В.И.Ляха - М., «Просвещение», 2014.

Для учащихся:

1. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн. / В.И.Лях, А.А.Зданевич ; под. ред. В.И.Ляха - М., «Просвещение», 2014.
2. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн., / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др.; Под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха. - М., «Просвещение», 2014.
3. Твой олимпийский учебник: уч.пособие / В.С.Родиченко и др. - М., Сов.Спорт, 2015.