

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крюковская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____Переверзева В.Н. Протокол № ____ от « ____ » _____ 2013 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МБОУ «Крюковская СОШ» _____Бояринцева Л.А. « ____ » _____ 2013г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Крюковская СОШ» _____Колесник А.Т. Приказ № _____ от « ____ » _____ 2013 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Слипушенко Андрея Николаевича

по учебному курсу «Физическая культура»

в 9 классе

2013-2014 учебный год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, (Москва, 2011 г.) При составлении программы были учтены рекомендации инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2013-2014 учебном году» Департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области Белгородского института повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов

Согласно приказа департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 12 мая 2011 г. №1339 «О внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области» преподавание предмета «Физическая культура» изучается со 2 по 11 класс в объеме 3-х часов в неделю.

Представленное календарно-тематическое планирование составлено в целях повышения двигательной активности школьников, активизации и повышения интереса к игровой деятельности учащихся на уроках физической культуры. В разделы программного материала по предмету «физическая культура» включены народные, подвижные и спортивные игры. Календарно-тематическое планирование для учащихся 9 класса составлено на основе региональной адаптированной программы по физической культуре.

Содержание данного тематического планирования для трёх учебных занятий в неделю направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, ориентировано, на выполнение базовой части программы по физической культуре. Вариативная часть программного материала спланировано на основе подвижных, народных и спортивных игр в форме проведения урока-соревнования. Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала. Учащиеся в 9 классах на уроках физической культуры изучают две спортивные игры в соответствии с программным материалом. Представленный программный материал по подвижным, народным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

Важными критериями отбора народных игр для учебных занятий по физической культуре в 9 классах являются: соответствие и доступность игры воспитательной, образовательной и развивающей функциям физического воспитания; условиям, в которых она проводится и интересам учащихся. Для повышения двигательной активности детей рекомендуется

применять на уроках физической культуры игровой и соревновательный метод.

На уроках физической культуры в 8 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Особенность вариативной части программного материала является включение в данный урок широкого спектра средств физического воспитания, включая игры, культивируемые в Белгородской области с использованием преимущественно соревновательного и игрового методов обучения. В данные уроки включаются также упражнения, направленные на подготовку школьника к сдаче норм областного физкультурного комплекса ГТО.

В календарно-тематическом планировании представлен блок домашних заданий, направленный на:

- формирование у обучающихся основ физкультурного образования на основе воспитания ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие физических способностей;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Зачётные и контрольные занятия проводятся на заключительных уроках основных разделов программного материала и также на уроках-соревнованиях с возможным участием параллельных классов.

Для подготовки к урокам, выполнения домашних заданий и в самостоятельной работе используется учебник «Физическая культура. 8-9 классы» под редакцией В.И. Лях и А.А.Зданевича, издательство «Просвещение».2012г

3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 9КЛАССА

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:
Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические ОСНОВЕ обучения двигательным действиям и воспитания физически качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленностью, 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 организаций 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,

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 9 КЛАССЕ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
			План	Факт	
Лёгкая атлетика					
1	Т.Б.на занятиях лёгкой атлетикой Овладение техникой спринтерского бега.Бегуны и пятнашки	1	02.09		
2	Овладение техникой спринтерского бега Эстафета линейная, встречная эстафета	1	06.09		
3	Соревнования Бег на результат 60м	1	07.09		
4	Развитие скоростных способностей Салки	1	09.09		
5	Развитие скоростных способностей. Эстафета с гандикапом	1	13.09		
6	Соревнования Эстафеты из различных исходных положений	1	14.09		
7	Овладение техникой прыжка в длину Эстафета с прыжками	1	16.09		
8	Игра с прыжками в длину Прыгуны и пятнашки	1	20.09		
9	Соревнования Прыжки в длину с разбега	1	21.09		
10	Овладение техникой прыжка в длину (высоту Эстафета с преодолением препятствий.		23.09		
Народная игра					
11	Совершенствование подачи мяча из города лаптой В четыре стойки Лапта	1	27.09		
12	Соревнование Лапта	1	28.09		
13	Совершенствование подачи мяча из города В четыре стойки лаптой Лапта	1	30.09		
14	Развитие координационных способностей Перестрелка Лапта	1	04.10		
15	Соревнование Лапта	1	05.10		
16	Развитие координационных способностей«Перестрелка». Лапта	1	07.10		
17	Совершенствование техники передачи малого мяча (работа на точность) Круговая лапта	1	11.10		
18	Соревнование Лапта	1	12.10		

	Баскетбол				
19	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Эстафета с приставными шагами. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	14.10		
20	Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча Передал - садись», Эстафета с ведением мяча	1	18.10		
21	Соревнование Комбинированная эстафета Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	19.10		
22	Совершенствование техники броска Эстафета с бросками мяча после ведения	1	21.10		
23	Совершенствование техники броска Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	1	25.10		
24	Соревнование Комбинированная эстафета с мячом	1	26.10		
25	Обучение индивидуальной техники защиты Не давай мяча водящему	1	28.10		
26	Обучение индивидуальной техники защиты Защита укрепления	1	01.11		
27	Соревнование. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	02.11		
Гимнастика					
28	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Эстафеты с обручем	1	11.11		
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Пролезь через обруч бегом	1	15.11		
30	Соревнования«Сквозь обруч», комплекс общеразвивающих упражнений с предметами	1	16.11		
31	Совершенствование техники упоров Туннель - парник	1	18.11		
32	Совершенствование техники Ложись упоров	1	22.11		
33	Соревнование Гимнастическая полоса препятствий	1	23.11		
34	Освоение опорного прыжка Чехарда	1	25.11		
35	Освоение опорного прыжка Чехарда	1	29.11		

36	Соревнование Эстафета с использованием гимнастического оборудования	1	30.11		
37	Освоение опорного прыжка Чехарда	1	02.12		
38	Освоение опорного прыжка Чехарда	1	06.12		
39	Соревнование Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	07.12		
40	Развитие координационных способностей Сохрани равновесие	1	09.12		
41	Развитие координационных способностей Канатоходцы	1	13.12		
42	Соревнование Эстафеты с использованием гантелей , набивных мячей	1	14.12		
43	Развитие двигательного качества гибкости Построить мост	1	16.12		
44	Развитие двигательного качества гибкости Построить мост	1	20.12		
45	Соревнование Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1	21.12		
Единоборства»					
46	Овладение техникой приёмов Сильные и ловкие	1	23.12		
47	Овладение техникой приёмов Сильные и ловкие	1	27.12		
48	Развитие координационных способностей. Бой петухов перетягивание в парах	1	28.12		
49	Овладение техникой приёмов Борьба руками Борьба ногами в стойке.	1	13.01		
50	Овладение техникой приёмов Борьба за захват Борьба за туловище	1	17.01		
51	Развитие координационных способностей Выталкивание из круга	1	18.01		
52	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подвижный ринг	1	20.01		
53	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Перетяни через черту	1	24.01		
54	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Бой всадников	1	25.01		

Лыжная подготовка					
55	Овладение техникой лыжных ходов Командные гонки	1	27.01		
56	Овладение техники лыжных ходов Правильно применяй ход	1	31.01		
57	Соревнования Регби на снегу	1	01.02		
58	Овладение техникой лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов	1	03.02		
59	Овладение техникой лыжных ходов Эстафета на одной лыже	1	07.02		
60	Соревнования Быстрый лыжник	1	08.02		
61	Овладение техникой лыжных ходов Гонки с выбыванием	1	10.02		
62	Овладение техникой лыжных ходов Лыжники на местах	1	14.02		
63	Соревнования Регби на снегу	1	15.02		
64	Овладение техникой лыжных ходов Гонки с выбыванием	1	17.02		
65	Овладение техники лыжных ходов Лыжники на местах	1	21.02		
66	Соревнование Гонка на лыжах 2км	1	22.02		
67	Овладение техникой лыжных ходов (коньковый ход) Эстафета с применением лыжных ходов.	1	24.02		
68	Овладение техникой лыжных ходов Командные гонки	1	28.02		
69	Соревнование Гонка на лыжах 3км	1	01.03		
70	Овладение техникой лыжных ходов Догонялки	1	03.03		
71	Овладение техникой лыжных ходов Эстафета с применением лыжных ходов	1	07.03		
72	Соревнование Сдача норм областного комплекса ГТО	1	07.03		
Баскетбол»					
73	Закрепление техники перемещений, владения мячом Мяч ловцу (Мяч капитану)	1	10.03		
74	Закрепление техники перемещений, владения мячом	1	14.03		
75	Соревнование Старт за мячом По упрощенным правилам баскетбол	1	15.03		

76	Совершенствование тактики игры Борьба за мяч	1	17.03		
77	Совершенствование тактики игры Пройди защиту	1	21.03		
78	Соревнование По упрощенным правилам баскетбол	1	22.03		
79	Совершенствование тактики игры Нападающие тройки	1	31.03		
80	Совершенствование тактики игры Нападающие тройки	1	04.04		
81	Соревнование По упрощенным правилам баскетбол	1	05.04		
	Народная игра	1	07.04		
82	Совершенствование подачи мяча из города лаптой В четыре стойки Русская лапта	1	11.04		
83	Совершенствование техники передачи малого мяча Круговая лапта	1	12.04		
84	Соревнование Лапта	1	14.04		
85	Развитие координационных способностей Перестрелка Лапта	1	18.04		
86	Совершенствование техники броска мяча в цель. Охотники и утки Лапта	1	19.04		
87	Соревнование Лапта	1	21.04		
88	Совершенствование техники броска мяча в цель Охотники и утки Лапта	1	25.04		
89	Развитие скоростных качеств Бегуны и пятнашки Лапта	1	26.04		
90	Соревнование Лапта	1	28.04		
91	Развитие скоростных качеств Бегуны и пятнашки Лапта	1	02.05		
	Лёгкая атлетика	1			
92	Овладение техникой прыжка в высоту Удочка прыжковая	1	03.05		
93	Соревнование Эстафета в преодолении полосы препятствий.	1	05.05		

94	Овладение техникой прыжка в высоту Веребочка под ногами	1	10.05		
95	Овладение техникой прыжка в высоту Удочка прыжковая	1	10.05		
96	Соревнование Прыжки в высоту на результат	1	12.05		
97	Совершенствование техники метания малого мяча в цель Снайперы	1	16.05		
98	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность Ловкие и меткие	1	17.05		
99	Соревнование Сдача норм областного комплекса ГТО (метание мяча 150г)	1	19.05		
100	Развитие двигательного качества выносливости Эстафеты	1	23.05		
101	Развитие двигательного качества выносливости Эстафеты с преодолением препятствий.	1	23.05		
102	Соревнование Сдача норм областного комплекса ГТО (бег на 2000м)	1	24.05		

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (105ч.)

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного при трёхразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		9	
1	Базовая часть	84	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Легкая атлетика	21	
1.5	Лыжная подготовка	18	
1.6	Элементы единоборств	9	
1.7	Плавание"		
2	Вариативная часть	18	
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	9	

Примерный годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 9 классов при 3-х разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	21
1.	Базовая часть	84	19	21	30	15
1.1.	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
1.2.	Спортивная игра (баскетбол)	18	9		6	3
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		"
1.4.	Элементы единоборств	9		3	6	
1.5.	Легкоатлетические упражнения	21	10			11
16.	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
1.7.	Плавание					
2.	Вариативная часть	18	8			10
2.1.	«Русская лапта»	18	8			10
	Всего часов:	105	27	21	30	27

9 класс

1 четверть 27 уроков

Лёгкая атлетика Подвижные игры Спортивные игры
с 1 по 7 (по 10) урок с 8 по 12 (с 11 по 18) урок с 13 по 18 (с 19 по 27) урок

2 - четверть 21 уроков

гимнастика Единоборства
с 19 по 27 (с 28 по 45) урок с 27 по 32 (с 46 по 48) урок

3- четверть 30 уроков

Единоборства Спортивные игры
с 33 по 38 (с 49 по 72) урок с 45 по 52 (с 73 по 78) урок

Лыжная подготовка (кроссовая подготовка) с 33 по 44 (с 55 по 70) урок

4- четверть - 24 урока
 Спортивные игры Лёгкая атлетика
 с 53 по 55 (с 79 по 81) урок с 62 по 68 (с 92 по 102) урок
 Подвижные игры с 56 по 61 (с 82 по 91) урок

6. ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	92	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К. выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координа-	Последовательное выпол-		

ции	нение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча		
	в		
	стандартную мишень,	12,0	10,0
	м		

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Учебно-методический комплект

1.В.И.Лях ,А.АЗданевич Физическая культура 8-9классы М. : Просвещение, 2012

2.В.И.Лях, А.А.Зданевич Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания1-11 классыМ.Просвещение 2011