

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) 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 час в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 8 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

- Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010 г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика». Часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на изучение раздела «Баскетбол». Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.4	9.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210	200
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	25	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	9.20	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Знать и иметь представления:

Об истории олимпийского движения в дореволюционной России.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 9 классов

1	<i>Базовая часть</i>	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	Баскетбол	9
1.6	Лыжная подготовка	18

2	Вариативная часть	18
2.1	Лыжная подготовка	3
2.3	Легкая атлетика	12
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	3
	Итого	102

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	15	-	-	18
3	Гимнастика с основами акробатики	-	21	-	-
4	Спортивные игры	12		9	6
5	Лыжная подготовка	-	-	21	-
	Всего	27	21	30	24

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

Пользование баней.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ урока	Тема и тип урока	Кол-во часов	Формы и методы контроля
	Легкая атлетика	15ч	
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках. Вводный	1	
2	Высокий старт до30м. стартовый разгон. Совершенствование.	1	текущий
3	Низкий старт 60м Совершенствование	1	текущий
4	Прыжки с места. Учетный	1	М:210-5; 190-4; 180-3 Д:200-5; 165-4; 150-3
5	Бег 60 м. на результат. Учетный	1	М:8,4-5; 9,2-4 Д:9,4-5; 10,0-4
6-7	Эстафетный бег. Метание малого мяча. Совершенствование	2	текущий
8	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование.	1	текущий
9	Метание мяча. Учетный	1	М:45м-5; 40м-4; 32м-3 Д:28м-5; 23м-4; 18м-3

10	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега Совершенствование.	1	текущий
11	Прыжки в длину с разбега способом«согнув ноги». Учетный	1	М:420-5; 380-4; 320-3 Д:370-5; 330-4; 290-3
12	Бег на средние дистанции. Учетный.	1	М:9.20-5; 10,00-4; 11.00-3 Д:10.20-5; 12,00-4
13	Развитие скоростной выносливости, силы. Совершенствование	1	текущий
14	Челночный бег 3х10м. Учетный	1	М:8,0 – 5; 8,4 – 4; 8,6 – 3 Д:9,0 – 5; 9,4 – 4; 9,9 - 3
15	Бросок набивного мяча(1-2кг). Развитие быстроты, ловкости, силы.	1	М:5м – 5; 4,5м – 4; 4,м – 3 Д:4,5м – 5; 4,0м – 4; 3,5 - 3
	Волейбол	12ч	
16	Перемещение игрока. Изучение нового материала	1	текущий
17	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование	1	текущий
18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование	1	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
19	Нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование	1	текущий
20	Нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование	1	текущий
21	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование	1	текущий
22	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование	1	текущий
23	Игра в нападение через 3-ю зону. Совершенствование	1	текущий
24	Игра в нападение через 3-ю зону. Совершенствование	1	текущий
25	Прием мяча с низу в группе. Совершенствование	1	текущий
26	Учебная игра. Совершенствование	1	текущий
27	Учебная игра. Совершенствование	1	текущий
	Гимнастика	21ч	
28	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.	1	текущий
29	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках. Совершенствование.	1	текущий
30	Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие. Совершенствование.	1	текущий
31	Акробатическая комбинация. Изучение нового материала	1	текущий
32	Акробатика. Лазание по канату .Совершенствование.	1	текущий
33	Акробатика Лазание по канату. Учётный.	1	Оценка техники лазания по канату.
34	Акробатика. Висы и упоры. Изучение	1	Уметь выполнять подъем

	нового материала		переворотом (м), махом и толчком (д), выполнять акробатическую комбинацию.
35	Акробатическая комбинация.. Учетный	1	Оценить технику выполнения акробатической комбинации.
36	Подъем переворотом силой, выход силой в упор Брусья разной высоты.	1	текущий
37	Подъем переворотом силой, выход силой в упор Брусья разной высоты. Учетный	1	Оценить технику выполнения подъема переворотом силой.
38	Подъем переворотом силой, выход силой в упор Брусья разной высоты. Учетный	1	Оценить упражнения на брусьях(девушки).
39	Опорные прыжки. Изучение нового материала	1	текущий
40	Опорный прыжок. Брусья параллельные Изучение нового материала	1	текущий
41	Опорные прыжки. Брусья. Совершенствование.	1	текущий
42	Опорный прыжок. Учетный	1	Оценить технику выполнения опорного прыжка
43	Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости.	1	текущий
44	Брусья. Развитие силовых качеств.	1	Технику выполнение упражнения на брусьях.
45	Подтягивание в висе, в висе лежа. Учетный	1	Оценить подтягивание в висе (м): 10-5; 8-4; 6-3. В висе лежа (д): 16-5; 13-4
46	Упражнения с обручем.	1	Выполнение упражнения с обручем.
47	Прыжки со скакалкой за 1 мин. Учетный	1	Тестирование прыжков со скакалкой за 1 мин.
48	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1	текущий
	Лыжная подготовка	21ч	
49	Одновременный одношажный ход. Совершенствование	1	текущий
50	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование.	1	текущий
51	Одновременные ходы. Совершенствование.	1	текущий
52	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	1	текущий
53	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.	1	текущий
54	Одновременные хода. Совершенствование.	1	текущий
55	Одновременный одношажный ход. Совершенствование.	1	текущий
56	Попеременный четырехшажный ход. Изучение нового материала	1	текущий
57	Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование.	1	текущий
58	Развитие выносливости. Учетный	1	Оценка уровня выполнения

			изученных ходов на дистанции с учетом рельефа.
59	Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование.	1	текущий
60	Развитие выносливости. Учетный.	1	Оценка уровня выносливости.
61	Попеременный четырехшажный ход. Учетный	1	Оценка техники выполнения попеременного четырехшажного хода.
62	Применение изученных ходов по дистанции. Совершенствование.	1	текущий
63	Спуск со склонов. Совершенствование.	1	текущий
64	Лыжные гонки 1км. Учетный	1	Оценка прохождения дистанции 1 км.
65	Эстафеты на лыжах.	1	текущий
66	Лыжные гонки 3км. Учетный	1	Оценка скоростной выносливости.
67	Применение изученных ходов по дистанции. Совершенствование	1	текущий
68	Прохождение дистанции до 4 км	1	текущий
69	Эстафеты на лыжах.	1	текущий
	Баскетбол	12ч	
70	Повороты на месте, вперед назад. Изучение нового материала	1	текущий
71	Штрафные броски по кольцу. Совершенствование	1	Оценка техники выполнения штрафного броска.
72	Броски по кольцу после ловли с передачи. Совершенствование	1	текущий
73	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствование	1	текущий
74	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Комплексный	1	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке.
75	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3 Совершенствование	1	текущий
76	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Совершенствование	1	текущий
77	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействии 4х4, 3х3.	1	текущий
78	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Совершенствование.	1	текущий
	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	17ч (6)	
79	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту.	1	текущий
80	Прыжки в высоту. Совершенствование.	1	текущий
81	Прыжки в высоту. Совершенствование.	1	текущий
82	Прыжки в высоту. Учетный	1	Оценка техники выполнения прыжка в высоту.

83	Прыжки в длину с места. Совершенствование.	1	текущий
84	Прыжки с места. Эстафета. Учетный	1	Оценка техники прыжка в длину с места.
	Баскетбол	7ч	
85	Ведение мяча от кольца к кольцу. Совершенствование	1	текущий
86	Штрафные броски по кольцу. Совершенствование	1	текущий
87	Взаимодействие трех игроков в защите. Совершенствование	1	текущий
88	Опека игрока в зоне. Совершенствование.	1	текущий
89	Учебная игра 3-3 -4-.4	1	текущий
90	Учебная игра 4-4. 5-5	1	текущий
91	Эстафеты баскетболистов.	1	текущий
	Бег, метание, прыжки.	(10)	
92	Эстафетный бег. Метание мяча. Совершенствование	1	текущий
93	Бег-60 метров Метание мяча. Совершенствование	1	текущий
94	Бег на 60м. на результат. Метание мяча. Учетный	1	Оценить бег на 60 м.
95	Гладкий бег. Метание мяча.	1	текущий
96	Метание мяча на дальность. Учетный	1	контрольный
97	Бег на 100м. Прыжки с разбега	1	текущий
98	Развитие выносливости	1	текущий
99	Прыжки в длину с разбега на результат. Учетный	1	контрольный
100	Бег 500м. 300м. на результат. Учетный	1	контрольный
101	Бег 2000м. на результат.	1	контрольный
102	Эстафетный бег 4x50м.	1	