

«Православная школа во имя Святой Троицы»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Куз
(Кузина И.В..)

Протокол № 1
от «30» 06 2017г

«Согласовано»

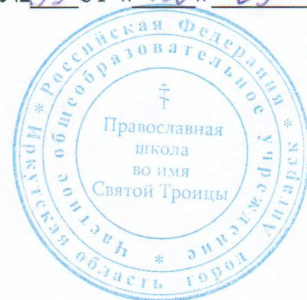
Зам. директора по УВР

Зинчук (Зинчук А.А.)
« 1 » 09 2017 г

«Утверждаю»

Директор ЧОУ «Православная школа
во имя Святой Троицы»

Рублик (Рублик В.И.)
Приказ № 99 от « 12 » 09 2017 г



Рабочая программа
по предмету « Физическая культура»
9 класс
учителя Кузина Владимира Сергеевича

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г. № 1089 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 7):
4. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (далее РУП) на 2010-2011, 2011-2012 учебные годы (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010 г. № 164-мр (в ред. от 30.12.2010 г. № 1235-мр)
5. Письмом министерства образования Иркутской области от 4.06.2014г. №55-37-5064/14 «Об использовании регионального учебного плана общеобразовательными организациями Иркутской области;
6. Учебный план Частного образовательного учреждения « Православная школа во имя Святой Троицы» на 2017-2018 учебный год.
7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы - составители В. И. Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
8. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 № 75-37-0541/11
9. Положением о рабочей программе, о рабочей программе внеурочной деятельности.

Основные цели курса:

Формирование 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 учебного курса:

- 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;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыками и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Изучению данного курса отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю для каждой параллели. В рабочей программе учтены различные формы урока: изложения нового материала самим учителем, с применением презентаций в диалоге с классом, самостоятельно с помощью учебника, комбинированные, обобщающие уроки. Рабочая программа предусматривает индивидуальную, групповую, фронтальную работу обучающихся через информационную, дискуссионную, проектную деятельность, решение познавательных и проблемных заданий.
- Виды и формы контроля: тестирование, самопроверка, взаимопроверка, фронтальный опрос, задания на выявление операционных жизненных ситуаций, доклад, реферат.

2. Учебным планом Частного образовательного учреждения « Православная школа во имя Святой Троицы» на 2017-2018 учебный год.

Положение о рабочей программе

Авторская программа по физической культуре для 10-11 классов создана на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного образования и примерной программы основного общего образования физической культуры (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич), а также модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!», рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания. Данная модульная программа разработана коллективом ООО «Премьер – УчФильм»: Барановой О.А., Гладышевым Д.В., Кирьяковой И.И. и систематизирует интересный опыт некоторых образовательных учреждений Рязанской области. Программу рекомендуют использовать на разных ступенях образования в соответствии с интересами обучающихся в части физкультурно-спортивного воспитания, а также использование отдельные модули при различных уровнях оснащения материально-технической базы учреждения.

Модульную программу по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» я планирую частично использовать на уроках физической культуры в 10-11 классов в разделах:

- 1) лёгкая атлетика (33 часов)
- 2) гимнастика с элементами акробатики (15 часов)
- 3) спортивные игры (волейбол -18 часов; баскетбол -18 часов)

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих 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.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

3. Количество учебных часов

В год – 102 в неделю - 3

4. Цели обучения

Формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Задачи обучения

- 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;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыками и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- . углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Раздел 3.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
 - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
 - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время нахождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Плавание» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Раздел 4.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном

самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать **индивидуально и в группе**: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Раздел 5. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Темы раздела	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью. Межпредметные связи.	В процессе уроков
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности л/атлетика, Подвижные и спортивные игры, оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники спринтерского бега высокий старт и стартовый разгон. Выносливость. Скорость. Сила. Совершенствование техники длительного бега. Силовая выносливость. Общая выносливость. Совершенствование техники прыжков Прыжки в длину, в высоту. Эстафетный бег. Скоростно - силовые качества. Спринтерский бег. Совершенствование техники метания. Метание (мяча, гранаты).	33
2	Волейбол	Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники подач мяча.	18

		Совершенствование техники приемов и передач. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники игры. Развитие двигательных качеств.	
3	Гимнастика	Осваивать и совершенствовать гимнастику с элементами акробатики. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать гибкость и упражнения в равновесии.	15
4	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Навыки и умения классических(попеременных, одновременных, бесшажных) и коньковых ходов.Подъемы, спуски. Развитие двигательных качеств (прохождение дистанций)	16
5	Баскетбол	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы во время игры. Правила игры в баскетбол Совершенствование техники ловлю и передачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Совершенствование техники игры.	18
6	ОФП	Скоростно - силовые способности. Подтягивание . отжимание , челночный бег, прыжки.	2
	Итого		102

•

Учебно-тематический план

Содержание	Кол-во часов	Кол-во зачетов
Легкая атлетика	30	26
Гимнастика	18	7
Волейбол	18	5
Лыжная подготовка	18	9
Баскетбол	18	11
ИТОГО	102	58

Раздел 6.

Календарно - тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания в 9 классах.

№ урок а	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часов
	План	Факт		
Легкая атлетика (18 часов)				
1.	1-5.09		Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
2.	1-5.09		Бег по дистанции с ускорением (10-15м), высокий старт.	1
3.	1-5.09		Бег по дистанции с ускорением (40-60м), низкий старт	1
4.	7-12.09		Бег на результат (100 м)	1
5.	7-12.09		Бег на результат (60 м)	1
6.	7-12.09		Эстафетный бег.	1
7.	14-19.09		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
8.	14-19.09		Эстафетный бег. Обучение передаче эстафетной палочки.	1
9.	14-19.09		<u>Прыжок в длину.</u> Техника отталкивания и приземления в прыжке в длину с места	1
10.	21-26.09		Техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги)	1
11.	21-26.09		Техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги)	1
12.	21-26.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги.	1
13.	28-3.10		Техника метания малого мяча (150гр. –дев.) гранаты (500гр.-юн.)	1
14.	28-3.10		Техника метания малого мяча (150гр. –дев.) гранаты (500гр.-юн.) в горизонтальную цель	1
15.	28-3.10		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1
16.	5-10.10		Бег на средние дистанции (3ч)	1
17.	5-10.10		Бег 1500 м.	1
18.	5-10.10		Бег 3000 м.	1
Гимнастика (18ч)				
19.	12-17.10		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	1
20.	12-17.10		Совершенствование техники строевых упражнений в движении	1
21.	12-17.10		Акробатика Совершенствование техники акробатических упражнений.	1
22.	19-24.10		Совершенствование техники акробатических упражнений. «Кувырок»	1
23.	19-24.10		Совершенствование техники упражнения «мост», «полушпагат».	1
24.	19-24.10		Совершенствование техники упражнения «стойка на голове».	1
25.	26-31.10		Совершенствование техники акробатической комбинации на полу.	1
26.	26-31.10		Совершенствование техники акробатической комбинации на полу.	1
27.	26-31.10		Опорные прыжки через козла.	1

2 четверть				
28.	9-14.11		Опорные прыжки (4ч), фаза разбега и наскока на мостик.	1
29.	9-14.11		Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами, полет до толчка руками	1
30.	9-14.11		Опорные прыжки, фаза толчок руками, полет после толчка руками	1
31.	16-21.11		Опорные прыжки.	1
32.	16-21.11		Лазание по канату в два приема, освоение висов и упоров (30)	1
33.	16-21.11		Лазание по канату в два приема, освоение висов.	1
34.	23-28.11		Лазание по канату, освоение висов и упоров.	1
35.	23-28.11		Совершенствование техники прыжков на скакалке	1
36.	23-28.11		Совершенствование техники прыжков на скакалке.	1
Волейбол (18ч)				
37.	23-28.11		Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Волейбол.	1
38.	30-5.12		Передвижения в стойке волейболиста	1
39.	30-5.12		Передвижения в стойке волейболиста	1
40.	30-5.12		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	1
41.	7-12.12		Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола	1
42.	7-12.12		Подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола	1
43.	7-12.12		Игра в мини-волейбол	1
44.	14-19.12		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	1
45.	14-19.12		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	1
46.	14-19.12		Совершенствование техники приема передачи мяча сверху двумя руками.	1
47.	21-26.12		Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте.	1
48.	21-26.12		Совершенствование техники прямой нижней подачи.	1
49.	21-26.12		Совершенствование техники прямой нижней подачи.	1
50.	28-31.12		Совершенствование техники прямой верхней подачи	1
51.	28-31.12		Совершенствование техники прямой верхней подачи.	1
52.	28-31.12		Совершенствование техники боковой подачи.	1
3 четверть				
53.	11-16.01		Совершенствование техники боковой подачи.	1
54.	11-16.01		Двусторонняя игра в «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
Лыжная подготовка (18ч)				
55.	11-16.01		Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
56.	18-23.01		Передвижение ступающим шагом	1
57.	18-23.01		Совершенствование техники скользящего шага	1
58.	18-23.01		Совершенствование техники скользящего шага	1
59.	25-30.01		Попеременный двухшажный ход	1
60.	25-30.01		Совершенствование техники попеременный ход	1
61.	25-30.01		Закрепление технике одновременный бесшажный ход	1
62.	1-6.02		Совершенствование техники одновременный бесшажный ход.	1
63.	1-6.02		Закрепление технике - одновременный двухшажный ход.	1

64.	1-6.02		Закрепление техники одновременный двухшажный ход.	1
65.	8-13.02		Совершенствование техники одновременный двухшажный ход	1
66.	8-13.02		Закрепление технике подъёма, спуска и торможение.	1
67.	8-13.02		Закрепление техники подъёма, спуска и торможение	1
68.	15-20.02		Закрепление техники полуконьковый ход	1
69.	15-20.02		Закрепление техники полуконьковый ход	1
70.	22-27.02		Совершенствование техники полуконьковый ход	1
71.	22-27.02		Прохождение контрольной дистанции	1
72.	22-27.02		Прохождение контрольной дистанции	1
Баскетбол (18ч)				
73.	29-5.03		Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	1
74.	29-5.03		Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой, попеременно.	1
75.	29-5.03		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
76.	7-12.03		Совершенствование техники перемещений и остановок.	1
77.	7-12.03		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1
78.	7-12.03		Совершенствование техники бросков мяча с места.	1
79.	14-19.03		Совершенствование техники бросков мяча с места.	1
80.	14-19.03		Позиционное нападение через скрестный выход	1
81.	14-19.03		Вырывание и выбивание баскетбольного мяча	1
82.	21-26.03		Закрепление техники броска по кольцу	1
83.	21-26.03		Совершенствование техники броска по кольцу	1
84.	21-26.03		Закрепление техники владения мячом	1
4 четверть				
85.	4-9.04		Закрепление техники владения мячом.	1
86.	4-9.04		Подбор мяча после броска	1
87.	4-9.04		Комбинация из освоенных элементов.	1
88.	11-16.04		Освоение тактики игры	1
89.	11-16.04		Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам.	1
90.	11-16.04		Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам	1
Легкая атлетика (12ч)				
91.	18-23.04		Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
92.	18-23.04		Закрепление техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы»	1
93.	18-23.04		Техники прыжка в высоту с разбега, способом «Ножницы»	1
94.	25-30.04		Прыжок в высоту с разбега, способом «Ножницы».	1
95.	25-30.04		Бег 3000 м.	1
96.	25-30.04		Кросс 1500м.	1
97.	2-7.05		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги)	1
98.	2-7.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
99.	2-7.05		Бег по дистанции с ускорением (10-15м), высокий старт	1

100.	10-14.05		Бег по дистанции с ускорением (40-60м), низкий старт	1
101.	10-14.05		Бег на результат (100 м)	1
102.	10-14.05		Бег на результат (60 м)	1
Итого				102

Раздел 7.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2012.
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.
Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Дополнительная литература.

1. Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
2. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
3. Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.
4. Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2011
5. Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М. 2012.

Средства обучения

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, плакаты, демонстрационные карточки, раздаточный материал)
2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)
3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

Использование Интернет для подготовки уроков

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;
- <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
- <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
- <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
- <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;

<http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института

