

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол от «30» августа 2018г. №1

Утверждаю



Директор

Пришненская средняя школа №27

Митяева А.Н. Митяева

приказ от 31.08.2018 № 174

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пришненская средняя школа №27»**

Рабочая программа

по предмету физкультура 9 класс

Учитель: Щербина Денис Сергеевич

2018/2019 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), планируемых результатов основного общего образования, на основе Примерной программы «Физическая культура»//Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы (М.: Просвещение, 2010) и программы В.И.Ляха «Физическая культура» к предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха для 5-9 классов (М.: Просвещение, 2011г.). Содержание программы соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Целью изучения физкультуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе **направлен** *на решение следующих задач:*

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, 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, согласования движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное 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.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» в 8 классе изучается из расчета 3 часа в неделю, 105 часов в год (предусмотрено обязательной частью учебного плана). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

По сравнению с авторской программой в рабочую программу включен материал по настольному теннису и лапте.

Формы контроля

- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачеты;
- уроки сдачи учебных нормативов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного и 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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 дорогах.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважение и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической упражнениями;
- владению знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение проводить туристические 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях пробегать от 30 до 40м из низкого старта, бег с ускорением от 70 до 80м, скоростной бег до 60м, в равномерном темпе пробегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), бег 1500м; после быстрого бега с 11 - 13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять 7- 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» ;
 - овладение техникой метания мяча в цель и на дальность: в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12 – 14 м, юноши до 16 м); Бросок набивного мяча (1 - 2кг) их различных исходных положений;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла согнув ноги (козел в длину) – мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см);комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки назад в стойку ноги врозь; стойку на голове и руках; «Мост», кувырок вперед и назад;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

• знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание 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 дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

• Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

• Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

• Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

• Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 8 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,2 и меньше	9.3-10.4	10.3и больше	9.5 и меньше	9.7-10.7	10.8 и больше
Бег 300 м, мин,с	0.56 и меньше	0.57 – 1.11	1.12 и больше	1.01 и меньше	1.02 - 1.15	1.16 и больше
Бег 1000 м, мин,с	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше
Бег 1500 м., мин,с	7.00 и меньше	7.01-8.50	7.50 и больше	7.30 и меньше	8.00 8.29	8.30 и больше
Прыжок в длину, см	380 и больше	379-291	290 и меньше	350 и больше	349-241	240 и меньше
Метание мяча (150 г), м	39и больше	38-26	25 и меньше	26 и больше	25-18	17 и меньше

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 8 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно

Бег 30 м, с	4.7 и меньше	5.1-5.5	5.8и больше	4.9	5.3-5.9	6.1 и больше
Челночный бег3х10м, мин,с	7.8 и меньше	7.9 – 8.7	9.0 и больше	8.2 и меньше	8.3-8.7	8.8и больше
Прыжок в длину с места, см	210и больше	195-180	160 и меньше	200 и больше	180-160	145 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз за мин.	105 и больше	104-95	94 и меньше	120 и больше	119-105	104 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	9и больше	6-7	2 и меньше	17и больше	15-13	5 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз	24 и больше	23-14	13 и меньше	18 и больше	17-12	11 и меньше

Содержание курса Знания о физической культуре

Физическое развитие человека.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно–двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Совершенствование физических способностей.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

История возникновения и формирования физической культуры.

появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика

8 класс.

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см.

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие координационных способностей.

Совершенствование координационных способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий

Самостоятельные занятия.

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Овладение организаторскими умениями.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

Легкая атлетика

8 класс.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30м.; от 70 до 80м; до 70м.

Овладение техникой прыжка в длину и высоту.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель: теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки – с расстояния 12 -14 м, юноши до 16 м). Метание мяча весом 150г на дальность, в коридор 10 метров. Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Лыжная подготовка.

8 класс.

Овладение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», эстафеты.

Освоение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игр: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

Знания.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Баскетбол

8 класс.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой броска мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее освоение закрепления тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол.

8 класс.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Дальнейшее обучение техники движений.

Развитие выносливости.

Дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.

Закрепление координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, подготовка места проведения игры.

Настольный теннис.

8 класс.

Краткая характеристика вида спорта.

Правила игры в теннис. Правила техники безопасности.

Овладение техникой перемещений и стоек игрока.

Закрепление игровой стойки, перемещений в стойке. Стойка для выполнения удара накатом справа.

Освоение техники приема и удара мяча.

Удар накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Поддачи мяча. Разучивание действий кисти при ударе накатом справа. Удар накатом из правого и левого угла.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Лапта.

8 класс.

Краткая характеристика вида спорта.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой перемещений и стоек игрока.

Стойка, передвижения в стойке.

Освоение техники в ловле, бросках и передачи мяча.

Упражнения для совершенствования передачи мяча в тройках, перемещением по часовой стрелке и проти нее. Упражнения для совершенствования удара битой по теннисному мячу способом «сверху». Упражнения с мячами (в парах на месте, в парах в движении, по сигналу с длинными перебежками). Удары «сверху» на точность. Удары «сверху» в неподвижную цель, в правую и левую стороны площадки.Ловля мяча в парах. Передачи мяча (через площадку, в четверках, одновременно двумя мячами). Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.

Совершенствование техники владения мячом.

Подвижные игры с мячом, эстафеты с мячом.

Овладение игрой.

Игровые задания. Игра в лапту.

Знания.

Организация игры в лапту. Правила поведения и безопасности во время игры..

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля, передачи, удары мяча

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса

Количество часов в неделю: 3 часа

Годовое количество часов: 105 часов

УМК учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А., «Физическая культура, 8-9 кл.», Просвещение, 2006.

УМК учителя: Лях В.И., М.Я. Виленского, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2011.

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Всего часов	Примечание
Легкая атлетика Мини-лапта 10-5			
1	Вводный инструктаж по охране труда при занятиях в спортивном зале ИОТ-023-2014. Беседа о двигательных качествах и их развитии. Комплекс УГГ. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30м. Прыжки с/м.	1	
2	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	
3	Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях по мини-лапте.	1	
4	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3x10м История развития физической культуры и первых соревнований	1	
5	Челночный бег 3x10 м. (у), метание м/м., бег 60м. Профилактика вредных привычек.	1	
6	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники и ловли передачи мяча, ударов на точность. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1	
7	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	
8	Специально беговые упражнения. К/т бег 1000м.	1	
9	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры.	1	
10	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р. Соблюдение режимов физической нагрузки.	1	
11	Прыжки в длину с/р.(у), полоса препятствий. Развитие скоростно - силовых качеств	1	
12	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры.	1	
13	Бег 2000м(д), 3000м(м) -оц. СБУ. Спортивные игры. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	
14	Бег до 6 мин. (у). Игра по желанию уч-ся. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	1	

	равновесия		
15	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель.	1	
Волейбол Мини-лапта8-4			
16	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача. К/т - подтягивание на перекладине.	1	
17	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала. Верхняя подача в паре (у). Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1	
18	Развитие общей выносливости, совершенствование техники ударов и передач мяча.	1	
19	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. Приёмы снизу в паре (у).	1	
20	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Нижняя подача (у).	1	
21	Технические элементы игры в мини-лапте, развитие силовых способностей.	1	
22	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	1	
23	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок. К/т бросок мяча из-за головы 1 кг.	1	
24	Развитие общей выносливости, совершенствование техники ударов и передач мяча. К/т наклон вперед стоя.	1	
25	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Учебно-тренировочная игра. Нормы эстетического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1	
26	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	1	
27	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники и ловли передачи мяча, ударов на точность	1	
II Гимнастика Мини - лапта14-7			
28	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).	1	
29	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. (д) Лазание по канату без помощи ног(м)Совершенствование.	1	
30	Учебная игра в мини-лапту. Развитие координационных способностей. Физкультминутка, физкультпауза.	1	
31	Опорный прыжок. Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	1	
32	Опорный прыжок. Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. Композиция танцевальных движений.	1	
33	Развитие общей выносливости. Элементы релаксации и аутотренинга.	1	
34	Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	1	

35	Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок. (У) Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1	
36	Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях.	1	
37	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей.	1	
38	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей.	1	
39	Двухсторонняя игра в мини-лапту. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1	
40	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей.	1	
41	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
42	Развитие координационных способностей, технические элементы игры. Элементы релаксации и аутотренинга.	1	
43	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.	1	
44	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики).(у) Подъём переворотом махом (девочки)(у). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
45	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Учебная игра в мини-лапту. Развитие координационных способностей.	1	
46	Круговая тренировка, прыжки через скакалку. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты.)	1	
47	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике.	1	
48	Двухсторонняя игра в мини-лапту. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1	
Лыжная подготовка Мини - лапта16-8			

49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1	
50	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.		
51	Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях по мини-лапте. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	1	
52	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. Коньковый ход. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1	
53	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. Коньковый ход. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1	
54	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель. Техника выполнения спусков.	1	
55	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 4км. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	
56	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 4км. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	
57	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры.	1	
58	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. Техника выполнения подъемов, поворотов, торможений.	1	
59	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. Техника выполнения подъемов, поворотов, торможений.	1	
60	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры. Зимние виды Олимпийского движения.	1	
61	Коньковый ход (У). Одновременный одношажный ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1	
62	Коньковый ход (У). Одновременный одношажный ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1	
63	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники и ловли передачи мяча, ударов на точность.	1	

64	Торможение и поворот «плугом» (У). Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км. игра «Биатлон».	1	
65	Торможение и поворот «плугом» (У). Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км. игра «Биатлон».	1	
66	Технические элементы игры в мини-лапте, развитие силовых способностей. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	
67	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Дистанция 2-3 км. Игра «день и ночь».	1	
68	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Дистанция 2-3 км. Игра «день и ночь».	1	
69	Развитие общей выносливости, совершенствование техники ударов и передач мяча.	1	
70	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	1	
71	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У). Итоги занятий по лыжной подготовке	1	
72	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники и ловли передачи мяча, ударов на точность.	1	
БаскетболМини лапта9-4			
73	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Закрепление техники броска по кольцу. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	1	
74	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Закрепление техники броска по кольцу. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	1	
75	Учебная игра в мини-лапту. Развитие координационных способностей. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	
76	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	
77	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол	1	
78	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Легкая атлетика: спортивная ходьба.	1	
79	Инструктаж по ТБ. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.	1	
80	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом. К/т- бросок мяча из-за головы 1 кг.	1	
81	Техника и согласование работы и совместных действий	1	

	в командных состязаниях. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.		
82	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
83	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра в баскетбол.	1	
84	Двухсторонняя игра в мини-лапту. Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	
85	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Правила соревнований по баскетболу. Итоги, игра в баскетбол.	1	
Легкая атлетика Мини – лапта			
86	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1	
87	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции.	1	
88	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., прыжки с/м. Соблюдение режимов физической нагрузки.	1	
89	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., прыжки с/м. Соблюдение режимов физической нагрузки.	1	
90	метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м). К/т наклон вперед из положения стоя.	1	
91	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель.	1	
92	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель.	1	
93	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка. Легкая атлетика: барьерный бег.	1	
94	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	1	
95	Итоги 22 Олимпийских игр. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	
96	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100м. Легкая атлетика: эстафетный и кроссовый бег.	1	
97	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	
98	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель.	1	
99	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель.	1	
100	Бег 6 мин. (у), Тактические действия в футболе. Прыжки в высоту и в длину с разбега.	1	
101	Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол.	1	
102	Бег 100м. (у), Силовая подготовка. Барьерный бег	1	
103	Барьерный бег. Игры, эстафеты. Метание малого мяча.	1	
104	Подвижные игры, эстафеты, игра в перестрелку.	1	
105	Подвижные игры, эстафеты, игра в футбол.	1	

Материально - техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов
1.	Стенка гимнастическая
2.	Бревно гимнастическое высокое
3.	Козел гимнастический
4.	Конь гимнастический
5.	Перекладина гимнастическая
6.	Брусья гимнастические, разновысокие
7.	Брусья гимнастические, параллельные
8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления
10.	Мост гимнастический подкидной
11.	Скамейка гимнастическая жесткая
12.	Штанги тренировочные
13.	Коврик гимнастический
14.	Станок хореографический
15.	Маты гимнастические
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
17.	Мяч малый (теннисный)

18.	Скакалка гимнастическая
19.	Мяч малый (мягкий)
20.	Палка гимнастическая
21.	Обруч гимнастический
22.	Коврики массажные
23.	Сетка для переноса малых мячей
24.	Планка для прыжков в высоту
25.	Стойки для прыжков в высоту
26.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
27.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
28.	Мячи баскетбольные
29.	Футболки игровые с номерами
30.	Стойки волейбольные универсальные
31.	Сетка волейбольная
32.	Мячи волейбольные
33.	Ворота для мини-футбола
34.	Мячи футбольные
35.	Палатки туристские (двух местные)
36.	Средства до врачебной помощи
37.	Аптечка медицинская
38.	Спортивный зал
39.	Кабинет учителя
40.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
41.	Игровое поле для футбола
42.	Комплект лыж
43.	Бадминтон
44.	Теннисный стол
45.	Ракетки для малого и большого тенниса

Список литературы

1. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
2. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов, Феникс, 2002.
3. Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры – к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985.

4. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Физическая культура, 5-7 кл. Просвещение, 2005.
5. Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь» - Теория и практика физической культуры, 1993, № 8.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя Владос, 2007.
7. Голомазов В.А., В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников, «Волейбол в школе. Пособие для учителя», М., «Просвещение», 1976.
8. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005.
9. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., «Физкультура и спорт», 1970.
10. Клещёв Ю.Н., «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов», М., «Физкультура и спорт», 1980.
11. Клещев Ю.Н., В.А.Тюрин, Ю.П.Фураев, «Тактическая подготовка волейболистов», М., «Физкультура и спорт», 1968.
12. Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976.
13. Кулилко Н.Ф., История и организация физической культуры, М., Просвещение, 1982.
14. Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.
15. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007.
16. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 8-9 кл, Просвещение, 2006.
17. Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Физическое воспитание учащихся 5 - 7 классов, Пособие для учителя М. Просвещение, 1997.
18. Лях В.И., Физическое воспитание 8-9 классы, Пособие для учителя, М. Просвещение, 1998г.
19. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы, Просвещение, 2004.
20. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.
21. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003.
22. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод.пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
23. Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2008.
24. Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977
25. Фурманов Г.А., «Играй в мини-волейбол», М., «Советский спорт», 1989.
26. Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957.
27. Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М., Феникс, 2006.