

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к календарно-тематическому планированию
по физической культуре для учащихся 9 х классов

Календарно-тематическое планирование разработано на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2008).

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 100 ч в 9-х классах. 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». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и элементы гандбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и мере 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 сдает дифференцированный зачет.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 - х 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;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8-9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол и элементы гандбола	25
	Итого	100

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

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. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и

других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Актуальность программы

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого немалого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка	Количество испытаний	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	3-4	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому испытанию

Учащиеся, со специальной медицинской группой и освобожденные от занятий физической культуры, выполняют теоретические задания, поиск информации в источниках дома, создают рефераты, разрабатывают проекты.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
 - особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные

прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки): комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Список литературы.

1. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Москва «Просвещение» .2008
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение. 2010. (Стандарты второго поколения)
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель».2003.

**Календарно – тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примерные сроки реализации	Требования к умениям, знаниям и навыкам (по темам)	
I ЧЕТВЕРТЬ					
Легкая атлетика		21			
1-2	Правила по технике безопасности на уроках физкультуры. Беговые упражнения.	2	Сентябрь	Иметь представления о травматизме и способах его предупреждения. Уметь выполнять беговые	
3	Низкий старт до 30 метров	1		Знать технику низкого старта	
4-5	Бег с ускорением от 70 до 80 метров.	2		Выполнять ускорение на заданное расстояние	
6-7	Скоростной бег до 70 метров	2		Уметь выполнять скоростные упражнения.	
8	Бег 30 м.	1		Уметь демонстрировать уровень физ. подготовки.	
9-10	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	2		Владеть техникой длительного бега.	
11-12	Бег на 500 и 1000 м.	2		Владеть техникой длительного бега.	
13	Эстафетный бег	1		Уметь демонстрировать уровень физ. подготовки	
14-15	Прыжки в длину с места.	2		Октябрь	Владеть техникой прыжка в длину с места.
16-17	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.	2			Владеть техникой прыжка в длину с разбега
18	Прыжок в длину с места	1			Уметь демонстрировать уровень физ. подготовки.
19	Варианты челночного бега. Упражнения с метанием	1			Владеть техникой челночного бега
20	Варианты челночного бега. Упражнения с метанием	1			Владеть техникой челночного бега и техникой метания
21	Челночный бег 3*10 м	2	Уметь демонстрировать уровень физ. подготовки		
Гимнастика		18			
22-23	Беседа по технике безопасности. Строевые упражнения.	2			Знать команды и выполнять строевые упражнения.
24-25	ОРУ и ОФП	2		Выполнять ОРУ и ОФП . знать терминологию ОРУ	
26-27	Упражнения в висах и упорах	1		Выполнять данные упражнения.	
II ЧЕТВЕРТЬ					

28-29	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	2	Ноябрь	Выполнять данные упражнения..	
30-31	Акробатические упражнения.	2		Выполнять элементы акробатики и комбинации	
32	Выполнение акробатической комбинации	1		Уметь демонстрировать уровень физ. подготовки.	
33-34	Упражнения на равновесие и упражнения в парах.	2		Выполнять данные упражнения.	
35-36	Различные варианты комбинаций из освоенных акробатических упражнений	2		Выполнять элементы акробатики и комбинации	
37-38	Прыжки со скакалкой	2		Выполнять различные прыжки со скакалкой	
39	Прыжки со скакалкой на время	1	Декабрь	Выполнять различные прыжки со скакалкой	
Элементы единоборств		9 ч			
40-41	Первая помощь при травмах. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет	2		Знать основные виды. Выполнять данные упражнения.	
42-43	Силовые упражнения. Единоборства в парах	2		Выполнять упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	
44	Подтягивания. ОФП	1		Уметь демонстрировать уровень физ.	
45	Приемы страховки.	1		Знать приемы страховки	
46-47	Упражнения в парах	2		Выполнять данные упражнения	
48	Подвижные игры с элементами единоборств	1		Знать правила и играть в подвижные игры.	
III ЧЕТВЕРТЬ					
Лыжная подготовка		18			
49-50	Техника безопасности.	2	Январь ,	Знать технику безопасности, технику поворотов.	
51-52	Одновременный одношажный ход	2		Знать технику. Выполнять передвижение	
53-54	Попеременный двухшажный ход	2		Знать технику. Выполнять передвижение	

55	Одновременный бесшажный ход	1		Знать технику. Выполнять передвижение
56-57	Преодоление препятствий. Игры.	2		Знать технику поворота махом.
58-59	Подъем в гору скользящим шагом	2		Знать технику. Выполнять передвижение
60	Техника торможения и поворот «плугом	1		Знать технику торможения и поворот
61-62	Коньковый ход.	2	Февраль	Знать технику.
63-64	Техника подъемов скользящим шагом.	2		Уметь демонстрировать уровень физ. подготовки
65-66	Прохождение дистанции с использованием различных ходов	2		Уметь демонстрировать уровень физ. подготовки
Спортивные игры. Волейбол.		18 ч		
67	Техника безопасности	1		Знать технику безопасности
68-69	Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке	2		Владеть техникой передвижений
70-71	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передачи у сетки и в прыжке.	2		Владеть техникой передачи и приема мяча
72-73	Передачи мяча двумя руками снизу	2	Март	Владеть техникой передачи и приема мяча
74-75	Техника подачи. Прием мяча от сетки	2		Владеть техникой подачи и выполнять прием
76-77	Игра по правилам волейбола.	2		Знать правила и владеть игрой
78	Эстафеты. ОФП	1		Знать о здоровом образе жизни
IV ЧЕТВЕРТЬ				
79-80	Приемы мяча снизу. Нападающий удар.	2	Апрель	Владеть техникой приемов и нападения.
81-82	Комбинации из освоенных элементов	2		Знать и показывать освоенные комбинации
83-84	Игровая практика	2		Знать и показывать освоенные комбинации. Взаимодействовать во время игры
Баскетбол и элементы гандбола		16 ч		

85	Техника безопасности.	1		Знать технику безопасности на уроках по баскетболу.
86-87	Техника передвижений в баскетболе	2		Знать технику передвижений
88-89	Техника ловли и передачи мяча	2		Знать технику и выполнять
90-91	Броски мяча в движении после ведения	2		Знать технику и выполнять броски
92	Ведение мяча с защитником	1	Май	Знать технику и взаимодействовать в движении.
93-94	Нападение и личная защита. Заслоны. Игра в баскетбол	2		Знать технику и взаимодействовать в движении.
95	Техника передвижений в гандболе. Ловля и передача мяча	1		Знать технику передвижений в гандболе. Технику ловли и передачи
96-97	Ловля и передача с пассивным сопротивлением	2		Выполнять данные упражнения. Взаимодействовать.
98	Броски мяча из различных положений	1		Знать технику и выполнять броски
99-100	Перехват мяча. Игра вратаря	2		Взаимодействовать с игроками