


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»


зам. директора по УВР
/А.В. Лагунова/
23.06.2017

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол №7 от 23.06. 2017

«Утверждаю»


директор школы
/И.Г. Старкова/
Приказ № 109 от 23.06.2017



Тематическое планирование
предмет Физическая культура
класс 9
учитель Уточкин В. А.

2017-2018

Пояснительная записка

Тематическое планирование по предмету физическая культура в 9 классе на 2017-2018 учебный год составлено в объеме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

Программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва «Просвещение», 2014 г.)

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, данное тематическое планирование своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Нормативные требования для учащихся 9 класса						
Виды упражнений	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челн. бег 4х9 м.	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м.	4,5	4,7	5,2	5,0	5,4	5,8
Бег 100 м.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 1000 м.	3.35	4.00	4.30	4.20	4.50	5.20
Бег 2000/3000 м.	12.40	13.30	14.30	9.50	11.00	12.00
Прыжок с места	220	210	190	185	175	160
Прыжок в длину	430	400	360	365	330	300
Прыжок в высоту	130	125	110	120	110	95
Прыжки ч/з скакалку за 30 сек	65	60	30	78	73	70
Метание малого мяча/гранаты(700)	32	27	22	30	25	20
Метание наб. мяча сидя (1 кг.)	800	700	600	550	500	400
Подтягивания на перекладине	12	10	7	22	18	14
Отжимания в упоре лёжа	35	30	25	21	16	11
Подъём тул-ща лёжа за 1 мин.	52	47	42	42	37	30
Наклон вперед сидя (г-ть)	+14	+12	+7	+22	+18	+13
Угол в висе на гимн. стенке	--	--	--	16	13	11
Угол в упоре на брусьях (сек)	7	5	3	--	--	--

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. Изменение имеется в разделе «лыжная подготовка». В связи с отсутствием в школе лыжной базы рекомендуется заменить лыжную подготовку занятиями кроссовой подготовкой (развитие выносливости, закаливание организма детей). Поэтому в 3 четверти будут проводиться уроки на улице (кроссы, зимние подвижные игры) и в холодное время занятия в зале (силовая подготовка, баскетбол).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Во Фроловской школе вариативная часть включает в себя занятия лёгкой атлетикой. Данный выбор обусловлен выбором детей, профессиональной подготовкой учителя и материально-технической базой (в школе открыт филиал Карагайской районной ДЮСШ по лёгкой атлетике).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю						
№ п.п.	Вид программного материала	Четверть				Всего
		I	II	III	IV	
1	Базовая часть	17	24	30	16	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	10	3	6	5	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	---	18	---	---	18
1.4	Лёгкая атлетика	10	---	---	11	21
1.5	Кроссовая подготовка	---	---	10	---	10
1.6	Силовая подготовка	---	---	5	---	5
1.7	Атлетическая (художественная) гимнастика	---	---	9	---	9
2	Вариативная часть	7	---	--	8	15
2.1	Лёгкая атлетика	7	---	--	8	15

3	Всего	27	21	30	24	102
----------	--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки прохождения
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1	I Ч Е Т В Е Р Т Ь
2-4	Техника бега по прямой и по виражу	3	
5-6	Взаимодействие игроков в нападении и защите в футболе	2	
7-9	Двусторонняя игра в футбол	3	
10-11	Метание гранаты в цель и на дальность	2	
12-13	Толкание ядра	2	
14-15	Тройной прыжок	2	
16-17	Совершенствование технических элементов лёгкой атлетики, преодоление полосы препятствий	2	
18-20	Тестирование двигательных качеств	3	
21-22	Кроссовая тренировка, подвижные игры	2	
23	Элементы баскетбола (ведение, передачи, броски)	1	
24	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	
25-27	Двусторонняя игра в баскетбол	3	
28-30	Стритбол (уличный баскетбол)	3	II Ч Е Т В Е Р Т Ь
31-32	Гимнастика. Строевые упражнения, ОРУ	2	
33-34	Вольные и акробатические упражнения	2	
35-36	Составление акробатической комбинации	2	
37-40	Опорный прыжок	4	
41-42	Упражнения на перекладине, бревне	2	
43-44	Силовая тренировка, подвижные игры	2	
45-46	Тестирование двигательных качеств	2	
47-48	Гимнастическое многоборье	2	
49-53	Равномерные и переменные кроссы	5	III Ч Е Т В Е
54-55	Силовая подготовка круговым методом	2	
56	Зачёт – кросс 2 км.	1	
57-59	Баскетбол – двусторонняя игра	3	
60-62	Кроссы – «фартлек», «биатлон»	3	
63-65	Силовая подготовка с набивными мячами, в парах	3	
66	Зачёт – кросс 3 км.	1	
67-75	Атлетическая и художественная гимнастика	9	

76-78	Элементы волейбола (передачи, подача, нападающий удар, блокирование)	3	Р Т ь
79-80	Двусторонняя игра в волейбол	2	IV Ч Е Т В Е Р Т ь
81-84	Прыжок в высоту способом «перекидной»	4	
85-89	Повторный и интервальный бег, кроссовая тренировка	5	
90-92	Прыжок в длину способом «ножницы»	3	
93-95	Легкоатлетическое многоборье	3	
96-97	Тестирование двигательных качеств	2	
98-99	Кроссовая и силовая тренировки, подвижные игры	2	
100-102	Футбол – двусторонняя игра	3	
итого		102	