

ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29»

(МБОУ «СОШ №29»)

КТП обсуждено на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2018г.	КТП согласовано с зам.директора по УВР МБОУ «СОШ №29»  « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г.	КТП рекомендовано к работе педагогическим советом МБОУ «СОШ №29» Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБОУ «СОШ №29» Л. А. Тимощева Приказ № <u>241</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2018г.
---	---	---	---

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для 9 класса
на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель:
учитель физической культуры
Тимофеев А.В.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание курса.....	4
3. Требования к уровню подготовки учащихся.....	6
4. Тематическое планирование	7
5. Календарно-тематическое планирование.....	8
6. Список литературы.....	14

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физкультуре для 9 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Примерной программы по физической культуре федерального базисного учебного плана приказ от 07.07. 2005г № 03-1263; примерной программы «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений предметной линии учебников А.П.Матвеева, (сборник Рабочие программы. Физическая культура .5 – 9 классы.) – М.: Просвещение.
- Матвеев А.П. Учебник Физическая культура: 8-9 класс – М.: Просвещение,

В учебном плане МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №29», на изучение физкультуры в 9 классе отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих 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;
 - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- .

2.Содержания курса

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема.	Количество часов.
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	88
2.1	Легкая атлетика	20
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
2.3	Лыжная подготовка	14
2.4	Спортивные игры	32
	Баскетбол	10
	Волейбол	12
	Футбол	10
2.5	Упражнения культурно-этнической направленности	6
	ВСЕГО:	102

Тема **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким темам как:

Командные (игровые) виды спорта футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в зоне нападения. Учебно-тренировочные игры: Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

5.Календарно-тематическое планирование

для 9 классов

№ уч. нед.	№ п/п	Наименование раздела и тем	Формы контроля	Примечание
		<i>Легкая атлетика 9 часов</i>		
1.	1.	Спринтерский бег. Бег 60 м с низкого старта. Соблюдение требований безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	2.	Совершенствование поворотов при беге на средние и длинные дистанции.		
	3.	Бег 60 м на результат.	Индивидуальный учет	
2.	4.	Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	5.	Метание малого мяча.		
	6.	Гладкий равномерный бег 3км (ю), 2км (д). Метание мяча.		
3.	7.	Метание малого мяча на результат.	Индивидуальный учет	
	8.	Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	9.	Тройной прыжок в длину с разбега.		
4.	10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
	11.	Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	12.	Тройной прыжок в длину с разбега на результат.	Индивидуальный учет	
<i>Гимнастика 16 часов</i>				
5.	13.	Совершенствование изученных элементов акробатики. О.Т. на уроках гимнастики.		
	14.	Из стойки кувырок вперед в стойку на лопатках (ю), комбинации		

		включающие в себя элементы хореографии (д).		
	15.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
6.	16.	Поворот кругом, кувырок назад в упор ноги врозь (ю), комбинации включающие в себя элементы хореографии (д).		
	17.	Совершенствование акробатических упражнений.		
	18.	Опорный прыжок согнув ноги (ю), ноги врозь (д).		
7.	19.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	20.	Ходьба со взмахами ног и поворотами (д), из стойки спиной вис стоя сзади согнувшись (ю).		
	21.	Соскок из упора стоя на колено в стойку боком к бревну (д), вис на согнутых ногах (ю).		
8.	22.	Совершенствование упражнений на бревне и низкой перекладине.		
	23.	Опорный прыжок.		
	24.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
9.	25.	Упражнения на брусьях: махи в поре на руках с разведением ног над жердями (ю), из виса присев на нижней жерди подъем с переворотом (д).		
	26.	Соскоки махом назад, вперед удерживаясь за нижнюю жердь (д), махом назад соскок с поворотом (ю).		
	27.	Совершенствование упражнений на брусьях.		
10.	28.	Опорный прыжок согнув ноги (ю), ноги врозь (д).	Индивидуальный учет	
	29.	Совершенствование комбинаций составленных учащимся исходя из собственной физической и технической подготовленности.		
	30.	Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций.	Индивидуальный учет	
11.	31.	Упражнения специальной физической и технической подготовки.		
Баскетбол 10 часов				
	32.	Перехват мяча. Инструктаж по О.Т.		

	33.	Борьба за мяч, не попавший в корзину.	Индивидуальный учет	
12.	34.	Сюжетно – образная игра.		Культурно-этическая направленность
	35.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	36.	Технико-тактические действия (быстрое нападение).		
13.	37.	Игра в баскетбол по правилам.		
	38.	Технико-тактические действия в защите.		
	39.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
14.	40.	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Культурно-этическая направленность
	41.	Выбивание и вырывание мяча.		
	42.	Совершенствование индивидуальной техники защиты.		
15.	43.	Борьба за мяч, не попавший в корзину.	Индивидуальный учет	
	44.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Культурно-этическая направленность
	45.	Совершенствование индивидуальной техники нападения.		
16.	46.	Игра в баскетбол по правилам.	Индивидуальный учет	
Лыжная подготовка 14 часов				
	47.	Правила оказания доврачебной помощи. О.Т. на уроках лыжной подготовки. НРК. Бесшажный ход.		
	48.	НРК. Прохождение дистанции 800м.		
17.	49.	НРК. Повороты «упором», спуски в низкой стойке.		
	50.	НРК. Передвижение с чередованием одновременных с попеременными ходов.		
	51.	НРК. Прохождение дистанции 1000м.		
18.	52.	НРК. Преодоление крутых спусков в низкой стойке.		
	53.	НРК. Прохождение дистанции 1200м.		
	54.	НРК. Преодоление крутых подъемов		

		бегом на лыжах (техника произвольная).		
19.	55.	НРК. Бесшажный ход.		
	56.	НРК. Прохождение дистанции 1500м.		
	57.	НРК. Передвижение с чередованием одновременных с попеременными ходов с бесшажным ходом.	Индивидуальный учет	
20.	58.	НРК. Прохождение дистанции 1800м.		
	59.	НРК. Спуск с отлогих склонов.		
	60.	НРК. Прохождение дистанции 3000м (д), 5000м (ю).	Индивидуальный учет	
Волейбол 12 часов				
21.	61.	Ведение дневника самонаблюдений. О.Т. на уроках спорт. игр. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу стоя на месте и в движении.		
	62.	Взаимодействие игроков на передней линии в нападении.		
	63.	Передачи мяча из зоны в зону после перемещения.		
22.	64.	Прямая верхняя и нижняя подача.	Индивидуальный учет	
	65.	Упражнение на развитие координации.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	66.	Нападающий удар.		
23.	67.	Блокировка нападающего удара.		
	68.	Игры с элементами волейбола.		Культурно-этическая направленность
	69.	Упражнение на развитие координации.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
24.	70.	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча от нижней подачи.		
	71.	Игра в волейбол по правилам.	Индивидуальный учет	
	72.	Подвижные игры с элементами волейбола.		Культурно-этическая направленность
25.	73.	Взаимодействия игроков на задней линии при нападении.		
	74.	Совершенствование индивидуальной техники.		
	75.	Взаимодействия игроков на задней и		

		передней линии.		
26.	76.	Подвижные игры с элементами волейбола.		Культурно-этическая направленность
	77.	Игра в волейбол по правилам.	Индивидуальный учет	
Легкая атлетика 11 часов				
	78.	Туристические походы как форма активного отдыха. О.Т. на уроках легкой атлетике. Спортивная ходьба.		
27.	79.	Прыжок в высоту изученными способами.		
	80.	Совершенствование спортивной ходьбы.		
	81.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
28.	82.	Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	83.	Совершенствование прыжка в высоту.		
	84.	Гладкий равномерный бег до 6мин. Прыжок в длину.	Индивидуальный учет	
29.	85.	Кроссовый бег.	Индивидуальный учет	
	86.	Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	87.	Прыжок в высоту на результат.	Индивидуальный учет	
30.	88.	Эстафетный бег.		
	89.	Метание набивного мяча.		
	90.	Упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
31.	91.	Бег 1000м (д), 2000м (ю) на результат.	Индивидуальный учет	
	92.	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.		Культурно-этическая направленность
Футбол 10 часов				
	93.	Разновидности туристических походов. О.Т. на уроках спорт. игр.		

		Тактические действия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой.		
32.	94.	Тактические действия в нападении.		
	95.	Тактические действия игроков при пробитии штрафного.		
	96.	Тактические действия в защите.		
33.	97.	Тактические действия игроков при подаче углового. Игра в футбол по правилам.		
	98.			
	99.	Взаимодействие игроков в		
34.	100.	нападении. Взаимодействие игроков в защите.		
	101.	Совершенствование индивидуальной техники.		
	102.	Игра в футбол по правилам.	Индивидуальный учет	
		ИТОГО: 102 часов.		

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Обязательная литература

1. Матвеева А.П. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5-11 классы. М. Просвещение.
2. Матвеев А.П. Учебник Физическая культура: 8-9 класс – М.: Просвещение.

2. Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», - 368 с.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию: - Мн.: Высшая школа – 319 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», - 464 с.
4. Каинов А.Н. Физическая культура 9-11 классы: Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания - В.: Учитель – 139 с.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, – 397с.
6. Матвеев А.П. Уроки физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы. – М.: Просвещение , – 96 с.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель»,
8. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс - 256 с.
9. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс.
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, – 447с.
11. Андреев С.Н. Игра в мини-футбол. – М.: Советский спорт . – 47 с.
12. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт,
13. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение.
14. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение.
15. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт.

16. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре
-М: Просвещение, 1986