

Филиал муниципального казенного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы с.Суадаг в
с.Ногкау Алагирского района РСО – Алания

Рассмотрено:

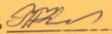
На заседании МС

учителей физической

культуры


Протокол № __

«10» «01» 2016г.д

Руководитель  Тогузов К.

Согласовано:

зам.директора по УВР

 З.А.Караева

«05» «09» 2016г.

Утверждаю:

директор школы

З.Б.Козаев



Рабочая программа
на 2016 – 2017 учебный год

Название предмета – Физическая культура

Учитель - Малиев Руслан Георгиевич

Класс – 9

Количество часов в неделю по учебному плану – 3

Общее количество часов в соответствии с программой –102

Основание для планирования: образовательный региональный стандарт

Учебники, по которым работают обучающиеся- «Программы физического воспитания учащихся 1- 11кл.» В.И.Лях, А.А.Зданевич

Ногкау

2016год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 9 кл.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, . – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных

действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. . Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

матическое планирование уроков физкультуры в 9 кл 1чт
Легкая атлетика, кроссовая подготовка- 27ч

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках л/атлетики. Низкий старт	1.	
	Бег 30м (3-5)раз с низкого старта.	1.	
	Бег 60м (3-5)раз с низкого старта	1.	
	Зачет по бегу на 60м.	1.	
	Старт в эстафетном беге	1.	
	Передача эстафеты.	1.	
	Эстафетный бег 4х60м	1.	
	Зачет по эстафетному бегу	1.	
	Метание малого мяча в цель с 14-16м	1.	
	Метание мяча на дальность	1.	
	Метание мяча на дальность с разбега по коридору10м	1.	
	Зачет по метанию мяча	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 шагов разб.	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (отталкивание)	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (движ. в полете)	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (приземление)	1.	
	Зачет по прыжкам в длину.	1.	
	Национальная игра «Перетягивания на веревках».	1.	
	Бег в умеренном темпе до 6мин	1.	
	Бег в умеренном темпе до 7мин	1.	
	Бег в умеренном темпе до 8мин	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3х400/300м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3х500/400м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х800/500	1.	
	Кросс 1500м	1.	
	Зачет по кроссу 2000м на время или 3000м без учета времени.	1.	

Тематическое планирование уроков физкультуры в 9 кл – 2ч
Гимнастика, акробатика – 21ч

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках гимнастики. Длинный кувырок с 3 шагов р.	1.	
	Кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь.	1.	
	Стойка на голове	1.	
	Стойка на руках	1.	
	Зачет по акробатике.	1.	
	Бревно: прыжки на одной ноге, полуприсед.	1.	
	Бревно: прыжки на одной ноге, сед углом.	1.	
	Бревно: сед углом, «ласточка».	1.	
	Зачет по упражнениям в равновесии.	1.	
	Лазанье по канату в три приема.	1.	
	Лазанье по канату в два приема.	1.	
	Лазанье по канату (мальчики на скорость).	1.	
	Зачет по лазанью.	1.	
	Подъем переворотом в упор.	1.	
	Подъем силой.	1.	
	Махом назад соскок	1.	
	Зачет по перекладине.	1.	
	Национальный хвост: «Кёрэдзийы сёрты гёпгёнынтёй хвост».	1.	
	Прыжки со скакалкой	1.	
	Опорный прыжок ноги врозь (д). согнув ноги (м)-выс.115с	1.	
	Зачет по опорному прыжку.	1.	

матическое планирование уроков физкультуры в 9кл – 3ч
Баскетбол – 25ч **Волейбол - 5ч**

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках баскетб. Броски мяча одной рукой от гол.	1.	
	Броски мяча одной рукой от головы в прыжке	1.	
	Броски мяча двумя руками от головы в прыжке	1.	
	Броски мяча с точек	1.	
	Штрафной бросок	1.	
	Зачет по броскам мяча в корзину	1.	
	Персональная защита в области трехсекундной зоны	1.	
	Игра с примен. персональной защиты в области 3сек. зоны	1.	
	Персональная защита по всей площадке	1.	
	Игра с примен. персональной защиты по всей площадки	1.	
	Зачет по персональной защите	1.	
	Встречная передача мяча в движении	1.	
	Встречная передача мяча в движении с отскоком от пола	1.	
	Передача мяча в движении одной рукой	1.	
	Зачет по передаче мяча в движении	1.	
	Сочетание приемов: выход- прием мяча с остановкой	1.	
	двумя шагами – поворот- ведение -бросок	1.	
	Сочетание приемов: ведение – передача – прием – обводка	1.	
	стоек – два шага - бросок	1.	
	Зачет по сочетанию приемов	1.	
	Передача мяча в парах в движении с броском	1.	
	Передача мяча в тройках в движении с броском	1.	
	Быстрое нападение	1.	
	Зачет по передаче мяча в движении	1.	
	Зачетная игра в баскетбол с применен. личной защиты	1.	
	Волейбол: передача мяча стоя спиной к партнеру	1.	
	Многократный прием мяча снизу двумя руками	1.	
	Прием мяча, отскочившего от сетки	1.	
	Верхняя прямая подача	1.	
	Зачетная игра в волейбол	1.	

матическое планирование уроков физкультуры в 9 кл 4чт
Легкая атлетика, кроссовая подготовка- 24ч

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках л/атлетики. Низкий старт	1.	
	Бег 30м (3-5)раз с низкого старта.	1.	
	Бег 60м (3-5)раз с низкого старта	1.	
	Зачет по бегу на 60м.	1.	
	Старт в эстафетном беге	1.	
	Передача эстафеты.	1.	
	Эстафетный бег 4x60м	1.	
	Зачет по эстафетному бегу	1.	
	Метание малого мяча в цель с 14-16м	1.	
	Метание мяча на дальность	1.	
	Метание мяча на дальность с разбега по коридору10м	1.	
	Зачет по метанию мяча	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (отталкивание)	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (движ. в полете)	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (приземление)	1.	
	Зачет по прыжкам в длину.	1.	
	Бег в умеренном темпе до 7мин	1.	
	Бег в умеренном темпе до 8мин	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3x300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3x400/300м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3x500/400м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2x800/500	1.	
	Кросс 1500м	1.	
	Зачет по кроссу 2000м на время или 3000м без учета времени.	1.	

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по гимнастике: ИОТ – 017 – 2003

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр .

1.2. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

1.3. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя.

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

ИОТ – 018 – 2003

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю, который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по спортивным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, и др.) ИОТ – 021 – 2003

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.3. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

