

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основании следующих документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. ФЗ - № 273
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (с изменениями 2017)
5. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2016 год)
6. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018).
7. «Физическая культура» 5-7 классы Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: «Просвещение» 2016.
8. «Физическая культура» 8-9 классы Лях В.И. – М.: «Просвещение» 2017
9. Учебного плана МБОУ «ВОШ г. Тулы»
10. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986);
11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации

самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе — 34 ч.

Учебным планом на изучение предмета отводится в 9 классе 1 часа в неделю аудиторной нагрузки, всего 34 часов.

Учебным планом на изучение предмета отводится в 9з классе 0,5 часа в неделю аудиторной нагрузки, всего 18 часов; 0,5 часа в неделю самостоятельной работы, всего 17 часов. Итого: 35 часов.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательный результат
Метапредметные результаты:
Регулятивные

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
Умение проводить туристские 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.
Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
Познавательные
Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
Коммуникативные
Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
Личностные результаты:
Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
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 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.
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 и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметный результат
<i>Учащийся научится</i>
характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияния на укрепление мира и дружбы между народами
- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации
Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
Овладеет умениями: 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»; проплывать 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;
<i>Учащийся получит возможность научиться</i>
- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их

выполнения;
способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет 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.
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Содержание рабочей программы

9 класс – 34 ч

№ п/п	Темы из УМК	Кол-во часов по рабочей программе аудиторной нагрузки
1	Тема: «Лёгкая атлетика»	8
2	Тема: «Баскетбол».	9
3	Тема: «Гимнастика»	5
4	Тема: «Лыжная подготовка»	6
5	Тема: «Волейбол»	6
Итого:		34

Содержание рабочей программы**9з класс –18ч**

№ п/п	Темы из УМК	Часы самостоятельной работы
1	Тема: «Лёгкая атлетика»	4
2	Тема: «Волейбол»	5
3	Тема: «Баскетбол».	5
4	Тема: «Лёгкая атлетика»	3
Итого:		17

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"*Ученик научится:*

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.

- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика (25 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (42 часа)

Баскетбол (27 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (15 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Сдача нормативов. Игры по выбору детей (1 час)

Подведение итогов. Игры по выбору детей (1 час)

Резервное время (3 часа)

Тематическое планирование 9 класс

Тема урока	
Лёгкая атлетика	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 100 м. Круговая эстафета. Подвижная игра
2	Бег 100 м на оценку. Совершенствование высокого старта
3	Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой
4	Совершенствование прыжка в длину согнув ноги. Кроссовая подготовка. Подвижные игры
5	Бег на скорость до 200 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Эстафеты с использованием низкого старта. Подвижные игры
6	Бег на скорость до 400 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Эстафеты с использованием низкого старта. Подвижные игры
7	Распределение усилий на дистанции 250-400 метров. Кроссовая подготовка – бег до 5 км. Обучение прохождению виража
8	Бег 400 м на оценку. Совершенствование низкого старта. Игры: мальчики- футбол, девочки – волейбол
9	Совершенствование низкого старта. Игры: мальчики- футбол, девочки – волейбол
10	Метание гранаты из различных исходных положений с места и с 3 -6 шагов разбега. Подвижная игра
11	Сдача на оценку: мальчики – метание гранаты, девочки – метание мяча на дальность и на технику. Подвижная игра
12	Средства и методы достижения духовно – нравственного, физического и психического благополучия
13	Бег на время: мальчики 1 км, девочки 500 м. Подвижные игры
14	Сдача нормативов. Подвижные игры
15	Сдача нормативов. Подвижные игры
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 100 м. Кроссовая подготовка. Подвижные игры
17	Совершенствование прыжков в длину. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра
18	С помощью каких физических упражнений можно развивать такое физическое качество как быстрота?
19	Кроссовая подготовка 3,5- 4,5 км на время. ОФП. Игры футбол, перестрелка
20	Совершенствование прыжков в высоту. Круговая эстафета. Подвижные игры
21	Совершенствование прыжков в высоту. Круговая эстафета. Подвижные игры
22	Совершенствование метания. Сдача на оценку: мальчики – граната, девочки – мяч
23	Челночный бег. Эстафета с использованием низкого старта. Подвижная игра
24	Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля?
25	Челночный бег. Эстафета с использованием низкого старта. Подвижная игра
Баскетбол	
26	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Ловля мяча с полуотскока. Эстафета с баскетбольными мячами. Игра баскетбол
27	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Учебная игра баскетбол
28	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Разноименная координация действий. Учебная игра баскетбол
29	Совершенствование: бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Эстафета с мячами. Игра баскетбол

30	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок одной рукой с замахом
31	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок одной рукой с замахом
32	Двусторонняя игра. Передвижения в нападении и защите. Учебная игра
33	Добивание мяча. Позиционное нападение. Эстафета с мячами. Игра баскетбол
34	Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике
35	Совершенствование зонной защиты. Учебная игра с применением зонной защиты
36	Совершенствование зонной защиты. Броски мяча в корзину с разной дистанции. Учебная игра
37	Совершенствование зонной защиты. Броски мяча в корзину с разной дистанции. Учебная игра
38	Ловля высоко летящего мяча. Игра мяч – капитану. Учебная игра
39	Передачи мяча в движении, броски в корзину в движении. Игра баскетбол
40	Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике
41	Передача мяча одной рукой снизу на месте. Броски в корзину. Игра баскетбол
42	Передачи мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра
43	Передачи мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра
44	Бросок от головы. Бросок снизу двумя руками. Учебная игра
45	Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. Эстафета с мячами. Игра баскетбол
46	Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. Игра баскетбол
47	Борьба за мяч не попавший в корзину. Перехват мяча в движении. Игра баскетбол.
48	Учебная игра. Сдача нормативов
49	Какими должны быть тренировочные нагрузки
50	Штрафные броски: на оценку. Учебная игра
51	Сдача нормативов. Игра баскетбол
52	Сдача нормативов. Игра баскетбол
Гимнастика	
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование висов и упоров. Подвижные игры
54	Упражнения на брусках. Развитие координации. Эстафета с гимнастическими снарядами
55	Упражнения на брусках. Развитие координации. Эстафета с гимнастическими снарядами
56	Акробатика. Колесо вперед. Подвижные игры
57	Развитие гибкости. Девочки: мост из положения стоя; мальчики – стойка на руках
58	В чем заключаются признаки утомления и переутомления
59	Акробатическая комбинация: сдача на оценку
60	Прыжки со скакалкой. Метод работы по станциям. Подвижная игра
61	Прыжки со скакалкой. Метод работы по станциям. Подвижная игра
62	Помощь и страховка при выполнении упражнений на снарядах. Фронтальный метод работы
63	Установка и сборка снарядов. Упражнения на перекладине. Подвижные игры
64	Установка и сборка снарядов. Упражнения на перекладине. Подвижные игры
65	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. Подвижные игры
66	Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке
67	Сдача нормативов. Подвижные игры

Лыжная подготовка	
68	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Лыжная эстафета
69	Совершенствование одновременно1го трехшажного хода. Прохождение дистанции 4-4,51 км
70	Совершенствование одновременного трехшажного хода. Прохождение дистанции 5-5,5 км
71	Сочетание попеременных ходов. Имитация конькового хода в движении. Игра «технические лыжники»
72	Сочетание одновременных ходов. Игра гор1ные эстафеты
73	Сочетание одновременных ходов. Игра горные эстафеты
74	Сочетание переменных с одновременными ходами.
75	Прохождение дистанции 5-5,5 км. Игра горная эстафета
76	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений
77	Сочетание одновременных с попеременными ходами. Прохождение дистанции. Игра кто лучше сменит ход
78	Одновременный трехшажный + одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах
79	Одновременный трехшажный + одновременный одношажный ход. Эстафета на лыжах
80	Переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
81	Переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
82	Переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
83	Сдача изученных ходов на оценку. Торможение полуплугом, плугом. Лыжная эстафета
84	Общие требования безопасности при проведении плавания
85	Дистанция 7-8 км. Сдача норматива
Волейбол	
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра волейбол
87	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?
88	Перемещения по площадке. Эстафеты с волейбольными мячами. Учебная игра
89	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча перед собой. То же через сетку. Игра волейбол
90	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Эстафета с передачей мяча. Игра волейбол
91	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Эстафета с передачей мяча. Игра волейбол
92	Передача сверху, стоя спиной к цели. Игра волейбол
93	Прием мяча, отраженного сеткой. Эстафеты. Игра волейбол
94	Общие требования при проведении занятий по подвижным и спортивным играм
95	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Сдача нормативов. Игра волейбол
96	Двусторонняя игра .Игра в защите. ОФП
97	Двусторонняя игра. Игра в защите. ОФП
98	Эстафеты. Игра в нападении. Нападающий удар
99	Сдача нормативов. Двусторонняя игра
100	Сдача нормативов. Двусторонняя игра
101	Сдача нормативов. Игры по выбору детей
102	Подведение итогов. Игры по выбору детей

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ БАЗОВУЮ ШКОЛУ 5-9 КЛАССЫ

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр. Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть сановными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса.

Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

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 ненамного. 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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Уровень физической подготовленности

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Тестирование физической подготовленности школьников (методические рекомендации для учителей физической культуры)
 - Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности Тульской области. Выпуск 1
 - Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности Тульской области. Выпуск 2
 - Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности Тульской области. Выпуск 3
 - Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности Тульской области. Выпуск 4
- Совершенствование системы подготовки специалистов физкультурно-спортивной направленности
 - Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр
 - Сборник элективных курсов (оборонно-спортивный профиль) I часть
 - Критерии оценки уровня физической подготовленности детей Тульской области по возрастным категориям (6 – 17 лет)
 - Сборник материалов по учебно-методическому обеспечению преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках реализации нового базисного учебного плана Белгородской области
 - Внеклассная работа по физическому воспитанию (методические рекомендации учителям физической культуры)
 - Методические рекомендации по проведению физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе
 - Атлетическая гимнастика. Характеристика атлетической гимнастики, организация занятий, методические указания.
 - Некоторые рекомендации по безопасности занятий физической культурой в дошкольном образовательном учреждении и организации медицинского контроля за детьми
 - Развитие силовых способностей у учащихся (методические рекомендации).
 - Инструкции для учителя физической культуры по проведению двигательных тестов.
 - ПАМЯТКА учителю физической культуры по оформлению папки с документацией.
 - Планирование по физической культуре (методические рекомендации).
 - Методические рекомендации по выявлению и исправлению ошибок у учащихся в процессе обучения двигательным действиям
 - АНКЕТА "Ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом"
 - Тест для учащихся старших общеобразовательных школ «Проверь себя»