«ПРИНЯТА»

педагогическим советом
№ 1 от 30.08.2019 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 383
_____ Т.Н.Фаррахов
приказ № 133-од
от 30.08.2019 год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 383
Красносельского района Санкт-Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
9 а, 9 б, 9 в классов

Учителя высшей квалификационной категории
Варгасовой Светланы Валерьевны

Учителя первой квалификационной категории
Симкина Александра Юрьевича

Учителя первой квалификационной категории
Чернышева Олега Евгеньевича

102 часа

2019-2020
учебный год

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального и основного общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, учебным планом ГБОУ СОШ № 383, положением о разработке рабочих программ ГБОУ СОШ № 383, составлена на основе авторской программы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об Образовании в Российской Федерации"

- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)

- Положение Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- Распоряжение Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- приказа Министерства Образования Российской Федерации от 05. 03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 05.06.2017 №535 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации образовательных программ общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где в сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания 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.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый

в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Основные принципы, идеи и подходы при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Общая характеристика учебного предмета

Уроки физической культуры– это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности ребёнка.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

В свою, очередь специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования. В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. В региональном компоненте лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой и уроками на развитие выносливости и других физических качеств в соответствии с Комплексной программой В.И.Ляха.

В связи с особенностью материально-технической базой и отсутствием гимнастических снарядов (гимнастическая перекладина, брусья, канат) и специального крепежного оборудования, снарядовая спортивная гимнастика в разделе «висы» не проводится. Часы отводятся на ОРУ и ОФП.

Упражнения в равновесии на развитие координационных качеств выполняются только на низких гимнастических бревнах или гимнастических скамейках с соблюдением правил страховки, дистанции и с учетом возрастных особенностей.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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 данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2012г)

1. Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

1. освоение умений отбирать физические упражнения с учётом индивидуальных овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
2. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
3. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности

4. расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
5. 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
6. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий
7. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
8. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
3. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
4. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
5. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий
6. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

3. Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. владеть 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.
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
3. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
4. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия
   народов России и человечества

5. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира
6. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
7. освоение социальных норм, правил поведения
8. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
9. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
10. владения умениями по разделам программы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, ОФП и фитнес-аэробика
11. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
12. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
13. владеть 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;

№ раздела	Раздел учебной программы	Подраздел	Количество часов	
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	5	22
		Прыжок в длину, метание малого мяча	4	
		Бег средние дистанции	2	
		Бег с преодолением препятствий	2	
		Спринтерский и эстафетный бег	4	
		Прыжки в высоту	5	
2	Спортивные игры	Баскетбол	20	46
		Волейбол	20	
		Тег - регби	6	
3	Гимнастика	Вольные упражнения	6	16
		Опорные прыжки	6	
		Акробатика, лазания	6	
4	Кроссовая подготовка ОФП			18
Всего за год				**102**

Содержание учебного курса

Легкая атлетика — 40 час (22 часа л\а и 18 часов кроссовой подготовки)

Основная цель – совершенствование скоростных качеств; развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 60
- пробегать дистанции 500 м (дев) и 600 м (юноши)
- выполнять нормативные требования в беге на 1000 и 2000 метров
- владеть техникой передачи эстафеты в эстафетном беге
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину
- в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- функциональная и круговая тренировка – 8 часов

Гимнастика с элементами акробатики—16 часов

Основная цель – совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимание, трудолюбия.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- выполнять построения и перестроения
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове , длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- Стабильно выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре

- Уметь преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия
- Выполнять обегания, пролезания, перелезания, лазание

Спортивные игры—46 часов

Баскетбол—20 часов. Волейбол—18 часов.

Основная цель – совершенствование точности и быстроты движений, тактильной чувствительности, развития моторики рук, развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- Играть в игры (по упрощенным правилам)
- Осуществлять помощь в судействе

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Вид контроля	План	Факт		
				а	б	в
1	Организационно-методические требования на уроках ФК.	предварительный	02.09			
2	Тестирование бега на 60 метров.	зачет	04.09			
3	Бег на короткие дистанции.	текущий	06.09			
4	Бег на короткие дистанции.	текущий	09.09			
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.	текущий	11.09			
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	зачет	13.09			
7	Тестирование бега на 1000 м. и 2000 м.	зачет	16.09			
8	Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".	текущий	18.09			
9	Тестирование прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".	зачет	20.09			
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	текущий	23.09			
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	текущий	25.09			
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	текущий	27.09			
13	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в б/б корзину.	текущий	30.09			
14	Баскетбол. Передачи и броски мяча в б/б корзину.	текущий	02.10			
15	Баскетбол. Передачи и броски мяча в б/б корзину.	текущий	04.10			
16	Баскетбол. Штрафные броски.	текущий	07.10			
17	Баскетбол. Штрафные броски.	текущий	09.10			
18	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	текущий	11.10			
19	Баскетбол. Перехват мяча.	текущий	14.10			
20	Баскетбол. Перехват мяча.	текущий	16.10			
21	Баскетбол. Нападение и защита.	текущий	18.10			
22	Баскетбол. Игра по правилам.	текущий	21.10			
23	Баскетбол. Игра по правилам.	текущий	23.10			
24	Контрольный урок по теме "Баскетбол".	зачет	25.10			
25	Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой.	текущий	04.11			

26	Длинный кувырок с разбега.	текущий	06.11			
27	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	текущий	08.11			
28	Акробатические комбинации.	текущий	11.11			
29	Стойка на голове и руках.	текущий	13.11			
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	текущий	15.11			
31	Подъем переворотом на невысокой перекладине.	текущий	18.11			
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	текущий	20.11			
33	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	текущий	22.11			
34	Упражнения на брусьях.	текущий	25.11			
35	Упражнения на брусьях.	текущий	27.11			
36	Упражнения на брусьях.	текущий	29.11			
37	Упражнения на брусьях.	текущий	02.12			
38	Контрольный урок по теме "Брусья".	текущий	04.12			
39	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.	текущий	06.12			
40	Опорный прыжок боком с поворотом.	текущий	09.12			
41	Опорный прыжок.	текущий	11.12			
42	Контрольный урок по теме "Опорный прыжок".	зачет	13.12			
43	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	текущий	16.12			
44	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	текущий	18.12			
45	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	текущий	20.12			
46	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	текущий	23.12			
47	Волейбол. Прямой нападающий удар.	текущий	25.12			
48	Волейбол. Прямой нападающий удар.	текущий	27.12			
49	Отбивание мяча кулаком через сетку.	текущий	13.01			
50	Отбивание мяча кулаком через сетку.	текущий	15.01			
51	Волейбол. Тактические действия.	текущий	17.01			
52	Волейбол. Игра по правилам.	текущий	20.01			

53	Волейбол. Игра по правилам.	текущий	22.01			
54	Волейбол. Игра по правилам.	текущий	24.01			
55	Контрольный урок по теме "Волейбол".	зачет	27.01			
56	Инструкция по ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Попеременный двухшажный ход.	текущий	29.01			
57	Кроссовая подготовка. Одновременный бесшажный ход.	текущий	31.01			
58	Кроссовая подготовка. Одновременный одношажный ход.	текущий	03.02			
59	Кроссовая подготовка. Чередование лыжных ходов.	текущий	05.02			
60	Кроссовая подготовка. Чередование лыжных ходов.	текущий	07.02			
61	Кроссовая подготовка. Коньковый ход.	текущий	10.02			
62	Кроссовая подготовка. Коньковый ход.	текущий	12.02			
63	Кроссовая подготовка. Подъемы на склон и спуски со склона.	текущий	14.02			
64	Кроссовая подготовка. Подъемы на склон и спуски со склона.	текущий	17.02			
65	Кроссовая подготовка. Торможение боковым соскальзыванием.	текущий	19.02			
66	Кроссовая подготовка. Торможение боковым соскальзыванием.	текущий	21.02			
67	Кроссовая подготовка. 6-минутный бег.	текущий	24.02			
68	Кроссовая подготовка. 6-минутный бег.	текущий	26.02			
69	Контрольный урок на тему "Кроссовая подготовка".	зачет	28.02			
70	Броски малого мяча на точность.	текущий	02.03			
71	Броски малого мяча на точность.	текущий	04.03			
72	Броски малого мяча на точность.	текущий	06.03			
73	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	текущий	09.03			
74	Тестирование прыжка в высоту способом "перешагивание".	зачет	11.03			
75	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	текущий	13.03			
76	Преодоление л/а полосы препятствий.	текущий	16.03			
77	Преодоление л/а полосы препятствий.	текущий	18.03			
78	Спортивная игра "Лапта".	текущий	20.03			
79	Учебная игра "Лапта".	текущий	30.03			

80	Учебная игра "Лапта".	текущий	01.04			
81	Футбольные упражнения с мячом.	текущий	03.04			
82	Футбольные упражнения с мячом.	текущий	06.04			
83	Футбольные упражнения с мячом.	текущий	08.04			
84	Футбольные упражнения с мячом.	текущий	10.04			
85	Футбольные упражнения с мячом.	текущий	13.04			
86	Футбольные упражнения с мячом.	текущий	15.04			
87	Контрольный урок по теме "Футбольные упражнения".	зачет	17.04			
88	Спортивные игры.	текущий	20.04			
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	текущий	22.04			
90	Метание малого мяча в вертикальную цель.	текущий	24.04			
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	текущий	27.04			
92	Тестирование бега на 60 метров.	зачет	29.04			
93	Равномерный бег. Развитие выносливости.	текущий	01.05			
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	зачет	04.05			
95	Тестирование прыжка в длину с разбега.	зачет	06.05			
96	Равномерный бег. Развитие выносливости.	текущий	08.05			
97	Равномерный бег. Развитие выносливости.	текущий	11.05			
98	Тестирование бега на 1000 м. и 2000 м.	зачет	13.05			
99	Эстафетный бег.	текущий	15.05			
100	Эстафетный бег.	текущий	18.05			
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	текущий	20.05			
102	Эстафеты.	текущий	22.05			

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем.

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.	**Основная литература для учителя**	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3.	Лях В.И.. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014; 8-9 классов 2016;10-11 2015.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-11 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	**Дополнительная литература для обучающихся**	

3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	**Учебно-практическое оборудование**	
4.1.	Стенка гимнастическая	П
4.2.	Скамейка гимнастическая	П
4.3.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.4.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
5.5.	Палка гимнастическая	П
5.6.	Скакалка	К
5.6.	Мат гимнастический	К
5.7.	Гимнастический подкидной мостик	К
5.8.	Кегли	П
5.9.	Гимнастическое оборудование	Д
5.10.	Планка для прыжков в высоту	К
5.11.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.12.	Фишки	Д
5.13.	Рулетка, линейка измерительная	Д
5.14.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.15.	Щит баскетбольный тренировочный	
5.16.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.17.	Сетка волейбольная	Д
5.18.	Аптечка	П

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Планируемые результаты изучения физической культуры в 9 классе

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.

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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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 с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

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.

Темы рефератов для 9 класса

Легкая атлетика

История развития легкой атлетики в России и мире.
Правила соревнований в легкой атлетике.
Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Гимнастика

История развития гимнастики в России и мире.
Правила соревнований по гимнастике.
Выдающийся гимнаст и его спортивные достижения.
Техника выполнения гимнастических упражнений.
Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.
Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.

Спортивные игры

История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.
Характеристика игры, оборудование и правила соревнований по (баскетболу, волейболу, футболу).
Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист) и его спортивные достижения.
Техника (баскетбола, волейбола, футбола).

Общие знания по физической культуре

История развития физической культуры.
Зарождение Олимпийских игр.
Современная история Олимпийских игр.
Пьер де Кубертен.
Николай Панин-Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.
Олимпийские игры их символика и ритуал.
Что такое осанка (с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений)?

Режим дня и его значение для здоровья человека.
Влияние физических упражнений на основные системы организма.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Закаливание и его влияние на организм человека.
Самоконтроль при выполнении физических упражнений.
Первая помощь при травмах.
Физическое качество «гибкость».
Физическое качество «сила».
Физическое качество «быстрота».
Физическое качество «выносливость».
Физическое качество «ловкость».
Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью, каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?

Общие знания по физической культуре:

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
Психические процессы в обучении двигательным действиям.
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
История возникновения и развития физической культуры.
Физическая культура и олимпийское движение в России.
История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.
Возрождение Олимпийских игр современности.
Личности в современном олимпийском движении.
Столетие Олимпийских стартов.
Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
Спорт, каким он нужен миру.
Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.
Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.
Понятие об общей физической подготовке.
Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).
Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
Основные способы и средства обучения новым движениям.
Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.
Физиологические основы воспитания физических качеств.
Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.

Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энерго обмена при мышечных нагрузках.
Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Список литературы:

Литература, использованная при подготовке программы;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич/ авт. Ост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е-Волгоград:Учитель, 2012. – 171 с.
1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

Учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Список литературы (основной и дополнительной)

Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2006.
Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-11 класс, Москва «Вако» 2006

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.