

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 481 с углублённым изучением  
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

«Согласована» на МО учителей естественнонаучных дисциплин (Протокол № 6 от 30.08.2023) Председатель МО: _____ Попова С.П.	«Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 9 от 30.08.2023)	«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. (Приказ № 128-од от 31.08.2023)
--	---	---

Рабочая программа  
по физической культуре  
9б класс

Составитель программы – Красавцева Марина Юрьевна  
учитель высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2023/2024 уч.год

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

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

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Задачи** физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

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

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68ч).

**Третий час учебного предмета «Физическая культура» будут реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.**

В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолаванникова) – 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

## Перечень учебно-методических средств обучения

### Основная литература

1. В 9 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.Лях «Физическая культура 8- 9 классы», издательство «Просвещение».2013г.

### Дополнительная литература:

1.Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2009.

2. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.

3. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972

### Интернет - ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»

<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация русской лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

### **Общая характеристика учебного процесса**

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультурминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

здоровье сберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>



физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Аттестация учащихся по предмету физическая культура, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или имеющих освобождение, необходимо по результатам выполнения требований учебных программ (выполнивших требования по разделу знаний и практических умений и допущенных к итоговой аттестации по итогам учебного года), разработанных на основе примерных программ для учащихся основной и средней (полной) школы. (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат — базовые (минимально потребные) знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физическая культура» является обязательной задачей физического воспитания.

### **Методика контроля состоит из разных структурных компонентов.**

Контроль знаний обычно осуществляется как итоговое действие.

#### Методы и приемы контроля.

По способу взаимодействия учителя и ученика методы проверки, контроля знаний, умений и навыков, уровня развития учащихся можно подразделить на следующие:

**1) устные** - при устном опросе учитель задает краткие, конкретно сформулированные вопросы, на которые учащиеся должны дать адекватные ответы. Устный опрос проводится в вводной, в основной и в заключительной частях урока физической культуры. Как правило, такой опрос носит индивидуальный характер.

**2) письменный контроль** - применимы домашние задания в виде письменных ответов на вопросы, составление комплексов физических упражнений для утренней гимнастики, физкультурных пауз во время самоподготовки, рефератов и т.д

**3) тесты** - прохождение письменного тестирования с альтернативными ответами типа «да» или «нет».

**4) программированный** - учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Методы контроля часто используются в комбинированном виде, они в учебном процессе дополняют друг друга. Каждый метод включает в себя совокупность приемов контроля. Один и тот же прием может быть использован в разных методах контроля

Контроль знаний обычно осуществляется как итоговое действие.

На уроке (после представления учебного материала) он проходит в форме устного опроса, в конце изученного раздела он проходит в форме тестирования или различных видах письменных заданий, в конце четверти — в форме устного опроса, письменных работ, программированного опроса, в конце каждого учебного года — с использованием всех вышеперечисленных форм с добавлением устного зачёта.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

## **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы**

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Школьная программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об Образовании в Российской Федерации"

- Федерального Закона 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)

- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном

комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию
- 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»;

различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

- - Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;
- Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год;

**Аттестации учащихся, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, осуществляется в следующей форме:**

- ✓ форма устных ответов на теоретические вопросы по физической культуре, разработанных и утвержденных МО (теоретические вопросы разрабатываются каждую четверть)
- ✓ Письменные ответы на тесты, разработанные на основе теоретических вопросов
- ✓ зачет по итоговой ведомости при занятиях ЛФК при поликлинике

**(Выписка из письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

Образование в области физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;

укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям);

освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:

*оздоровительно-реабилитационная компетентность* – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровые берегающие технологии при организации учебной деятельности, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

*двигательная компетентность* – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.

*компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития* – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, умение подбирать средства и методы для индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, планировать их содержание и осуществлять контроль за функциональным состоянием организма, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Реализация указанных целей и формирование названных компетентностей достигается в результате освоения следующего содержания образования.

## **ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, учитывающие индивидуальные особенности физического развития обучающихся. Профилактика утомления: комплексы общеразвивающих, специальных и дыхательных упражнений; гимнастика для глаз. Упражнения на расслабление.

Контроль за динамикой физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, величины физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки.

Простейшие приемы гигиенического массажа (самомассажа).

## **ОПЫТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний)

**Физическая подготовка.** Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

## **Упражнения базовых видов спорта**

*Гимнастические упражнения:* комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры, общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение; гимнастические упражнения на спортивных снарядах: махи, размахивания и перемахи; висы, повороты, перевороты и подъемы; седы и упоры; наскоки и соскоки; комплексы упражнений ритмической гимнастики, выполняемые с различной амплитудой и траекторией движений; опорные прыжки разными способами и при разной высоте опоры; лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту.

*Легкоатлетические упражнения:* разновидности ходьбы и бега; старты из разных исходных положений и стартовый разбег; бег и финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях; кроссовый и эстафетный бег; прыжки в длину и высоту с разбега разными способами; метание малого мяча с места, разбега на дальность и в цель.

*Упражнения в спортивных играх:* баскетбол – разновидности перемещений ходьбой, бегом, прыжками с ускорением и остановками; ведение, передача, ловля и броски мяча в корзину; футбол – передвижения ходьбой и бегом с изменением направления и скорости движения; ведение мяча и обводка; остановка, обработка и передача мяча; удары по воротам; волейбол – разновидности перемещений ходьбой, бегом, скачком, прыжками; приемы и передачи мяча, подачи, нападающий удар и блокирование.

## **Знания о физической культуре**

История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и в условиях активного отдыха.

Представление о культуре здоровья и соблюдение правил здорового образа жизни. Условия сохранения здоровья. Взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение движениям и развитию физических качеств (общие представления). Формы организации занятий физической подготовкой, структура занятий, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Правила организации и проведения пеших туристических походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **Используются современные образовательные технологии:**

здоровье сберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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.

#### **Мета предметные результаты ( регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре 9 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		IX	
1	<b>Базовая часть</b>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	
1.4	Легкая атлетика/кроссовая подготовка	26	
2	<b>Вариативная часть</b>	16	
2.1	Баскетбол	16	
	Итого	68	

**Содержание программы для 9 класса**

**Спортивные игры (32 часа)** В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.



Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### ***Легкая атлетика и кроссовая подготовка (26 часов)***

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### ***Гимнастика (10 часов)***

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

***Основное направление в обучении*** содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных

ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

### **Уровень развития физической культуры учащихся оканчивающих основную школу:**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	—
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	165
	Прыжок в длину с места, см	—	18
	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четырехшагового 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 полушпагат, 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 учащихся.

**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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### **Перечень учебно-методического обеспечения:**

#### **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.

Таблица

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
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, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф

1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
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 методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 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 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Канат для лазанья	П
5.2.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3.	Стенка гимнастическая	П
5.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,	П

	тренировочные баскетбольные щиты)	
5.6.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.6.	Палка гимнастическая	К
5.7.	Скакалка детская	К
5.8.	Мат гимнастический	П
5.9.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.10.	Кегли	К
5.11.	Обруч пластиковый детский	Д
5.12.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.13.	Лента финишная	
5.14.	Рулетка измерительная	К
5.15.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.16.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.17.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.18.	Сетка волейбольная	Д
5.19.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

## Темы рефератов для 9 класса

### *Легкая атлетика: (1 четверть)*

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: (2 четверть)***

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: (3 и 4 четверть)***

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: (1,2,3,4 четверть)***

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.

### Критерии и нормы оценок по физической культуре учащихся 9 классов

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки,	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55

	сек						
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

### 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.сост. 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:**

1. *Физическая культура 8-9 классы, учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.Лях.*

<b>№</b> <b>п/п</b>	<b>Список литературы (основной и дополнительной)</b>
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
1.4.	Рабочая программа по физической культуре
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс**

№	Тема	Количество часов		Формы контроля	Планируемые результаты обучения (освоение предметных знаний, УУД)	ТСО	Сроки изучения		Примечание (причины и способы корректировки)
		По гос.программе	По рабочей программе						
1	Лёгкая атлетика /кроссовая подготовка 13 ч	13	13						

1	Вводный инструктаж по ОТ. ОТ на рабочем месте. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Инструкция №13.	1	1	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)					
2	Низкий старт (до 30 м).Бег по дистанции (70-80м) . Эстафетный бег. Инструкция №13	1	1	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)					
3	Низкий старт (до 30 м).Бег по дистанции (70-80м) . Эстафетный бег. Инструкция №13	1	1	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)					
4	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Инструкция №13	1	1	Текущий	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)					
5	Бег на результат (60м) .Инструкция №13	1	1	Учётный	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)					
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Инструкция №13	1	1	Текущий	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность.					
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность.					

8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Инструкция №13	1	1	учётный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность.					
9	Бег (2000 и 1500 м) . Инструкция №13	1	1		Уметь: бегать на дистанцию 2000м					
10	Бег (2000 и 1500 м). Инструкция №13	1	1		Уметь: бегать на дистанцию 2000м					
11	От по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)					
12	Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)					
13	Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)					
	<b>Гимнастика (10ч).</b>	<b>10</b>	<b>10</b>							
14	ОТ по гимнастике. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. инструкция №12	1	1	Текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе.					
15	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. инструкция №12	1	1	контроль	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе.					
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре	1	1	текущий	Уметь: выполнять строевые упражнения,					



	в движении. Эстафеты. Инструкция №12				выполнять упражнения в висе.					
17	Кувырок вперёд.инструкция №12	1	1	текущий	Уметь: выполнять кувырок					
18	Кувырок вперёд.инструкция №12	1	1	текущий	Уметь: выполнять кувырок					
19	Кувырок назад.инструкция №12	1	1	текущий	Уметь: выполнять кувырок					
20	Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок в стойку на лопатках.инструкция №12	1	1	контроль	Уметь: выполнять кувырок					
21	Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок в стойку на лопатках.инструкция №12	1	1	Текущий	Уметь: выполнять кувырок					
22	Длинный кувырок с трёх шагов разбега. (м). Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Инструкция №12	1	1	Текущий	Уметь: выполнять кувырок					
23	Длинный кувырок с трёх шагов разбега. (м). Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Инструкция №12	1	1	Текущий	Уметь: выполнять кувырок					
	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	<b>16</b>							
24	ОТ по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы.					

	подача. Инструкция №49									
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	контроль	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
30	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	контроль	тест Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					

31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	контроль	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
34	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. инструкция №49	1	1	контроль	тест Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого	1	1	контроль	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					

	сеткой. инструкция №49									
37	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
38	Комбинации из передвижении игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
39	Комбинации из передвижении игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. инструкция №49	1	1	Текущий	Уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приёмы					
	<b>Баскетбол 16ч</b>	<b>16</b>	<b>16</b>							
40	ОТ по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					

	Бросок двумя руками от головы в прыжке. инструкция №49									
41	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
42	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. инструкция №49	1	1	контроль	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. инструкция	1	1	текущий	история Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы баскетбола					

	№49									
45	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. инструкция №49	1	1	контроль	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
47	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
48	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. инструкция	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					

	№49									
49	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
50	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
51	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
52	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	1	1	контроль	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					

	сопротивлением после остановки. инструкция №49									
53	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
54	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
55	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. инструкция №49	1	1	текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы					
	<b>Кроссовая подготовка /Лёгкая атлетика (13ч).</b>	<b>13</b>	<b>13</b>							
56	ОТ по кроссовой подготовке. Бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)					



57	Бег 16 минут. Специальные беговые упражнения Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)						
58	Бег 16 минут. Специальные беговые упражнения. инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)						
59	ОТ по лёгкой атлетике. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: бегать по дистанции 2000м						
60	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.) инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: бегать по дистанции 2000м						
61	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.) инструкция №13	1	1	контроль	Уметь: бегать по дистанции 2000м						
62	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь :бегать до 30м						
63	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь :бегать до 30м						
64	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь :бегать до 30м						
65	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Инструкция №13	1	1	контроль	Уметь :бегать до 30м						

66	Бег на результат (60 м).Эстафетный бег. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь : бегать до 30м						
67	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: метать мяч						
68	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Инструкция №13	1	1	текущий	Уметь: метать мяч						