
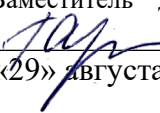
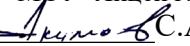


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ
ГОРОДА МАРКСА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

<p align="center">«Рассмотрено» Руководитель ШМО  Д. /Базарова Н. Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ «29» августа 2018г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» сентября 2018г.</p>
--	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА
«Физическая культура 9 класс»**

Составитель РП:
Черапкина С. Б.
учитель 1 категории
учитель физической культуры

г. Маркс

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержден и введен в действие с 1 января 2010 г. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.

- ФГОС ООО утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2012;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся основной школы разработана в соответствии с Законом «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры А.П.Матвеев 8-9класс 2011 год. В программе А.П.Матвеева программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем ГОС, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. стандарт. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Целью школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности

школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика КУРСА.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил

человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической

подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 9 классах отводится 102 ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса.

Знание о физической культуре.

- **История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание

домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- **Гимнастика с основами акробатики.**
- Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
- Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.
Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).
Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
- Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.
Упражнения общей физической подготовки.
- **Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого

мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

- **Спортивные игры**

- **Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

- Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

- Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

- Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися за головой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис за головой; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

- лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег.

Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход.

Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

- Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

- Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Планируемые результаты:

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Выпускник научится демонстрировать

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	30	25
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Тематическое планирование на год 9 класс

№	Учебные разделы и темы	Домашнее задание	Дата	
			план	факт
1.	Основные причины травматизма. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Общеразвивающие упражнения.	Тех. Без. На уроках л/а	3.09	
2.	Меры по предупреждению травматизма. Тестирование общей выносливости средством 6-ти мин. бега.	Комплекс ОРУ	4.09	
3	Развитие скоростных способностей: быстроты простой реакции, скорости одиночного движения, частоты шагов.	Бег на короткие отрезки	5.09	
4	Развитие скоростных качеств, перемещения и бег на короткие отрезки.	Перемещения	10.09	
5	Развитие скоростно-силовых способностей: подготовительные и подводящие прыжковые упражнения, прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с места	11.09	
6	Бег на короткие отрезки. Челночный бег.	Челночный бег	12.09	
7	Развитие скоростной выносливости в беге на 60 м.	Бег на короткие отрезки	17.09	
8	Развитие общей выносливости: техника и тактика бега на длинные дистанции, 7-ми мин. бег.	Техника бега на разные дистанции	18.09	
9	Развитие выносливости. Бег до 10 мин.	Бег до 10 мин	19.09	
10.	Тестирование скоростной выносливости в беге на 60 м.	Прыжки на скакалке	24.09	
11	Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование техники прыжковых упражнений.	Бег на короткие отрезки	25.09	
12	Развитие скоростной выносливости на средние дистанции.	Техника бега на длинные дистанции	26.09	
13	Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения.	Прыжки на скакалке	1.10	
14	Прыжки в длину с места и разбега.	Техника прыжка в длину	2.10	
15.	Развитие общей выносливости в 12-ти мин. беге	Бег до 12 мин	3.10	
16.	Развитие координационных способностей: специальные прыжковые и беговые упражнения.	Челночный бег	8.10	
17.	Развитие силовых способностей: упражнения на развитие основных групп мышц. Тестирование скоростной выносливости на 1000 м.	Отжимание от пола	15.10	
18.,	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	Бег до 10 мин	16.10	

19.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Баскетболом». Тестирование скоростных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Тех. Без. На уроках баскетбола	17.10	
20.	Развитие координационных способностей. Перемещения.	Правила игры б/б	22.10	
21.	Повторение технических действий в баскетболе.	Правила игры б/б	23.10	
22	Развитие координационных способностей: совершенствование технических действий в баскетболе.	Выпрыгивания из полного приседа	24.10	
23	Тестирование координационных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Техника выполнения бросков	29.10	
24	Индивидуальные и групповые тактические действия.	Перемещения	30.10	
25	Игровые задания. Учебная игра б/б.	Техника выполнения бросков	31.10	
26	Развитие общей выносливости: учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	Бег на короткие отрезки	5.11	
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине, мате, со скакалкой, тренажере.	Упражнения на пресс	6.11	
28	Строевые приёмы и перестроения.	Строевые приёмы	7.11	
29	Правила составления комплекса ритмической гимнастики и атлетической.	Комплекс гимнастики	12.11	
30	Составление комплексов упражнений с предметами и без.	Комплекс ОРУ	13.11	
31	Тестирование силовых способностей основных групп мышц.	Упражнения на гибкость	14.11	
32	Специальные гимнастические упражнения для развития гибкости.	Упражнения на гибкость	19.11	
33	Строевые приёмы. Комплекс атлетической гимнастики.	Комплекс атлетической гимнастики	26.11	
34	Повторение техники акробатических упражнений, упражнений на перекладине.	Упражнения акробатики	27.11	
35	Развитие ловкости. Прыжки на скакалке.	Прыжки на скакалке	28.11	
36	Освоение техники новых элементов на акробатике и перекладине.	Упражнения на перекладине	3.12	
37	Упражнения на перекладине, акробатические упражнения.	Акробатические упражнения	4.12	
38	Развитие силовых способностей и гибкости.	Отжимания от пола	5.12	
39	Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости и координации.	Прыжки на скакалке	10.12	
40	Развитие силы и координации движения.	Отжимания от пола	11.12	
41	Повторение техники гимнастических упражнений на акробатике и перекладине.	Упражнения акробатики	12.12	
42	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие	17.12	
43	Первоначальное освоение техники приемов массажа.	Техника массажа	18.12	

44	Совершенствование акробатических упражнений: освоение акробатической комбинации.	Упражнения на гибкость	19.12	
45	Прыжки на скакалке. Повторение акробатических упражнений.	Прыжки на скакалке	24.12	
46х	Контрольное выполнение акробатической комбинации. Освоение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Комплекс ритмической гимнастики	25.12	
47	Контрольное выполнение опорного прыжка через козла.	Комплекс на перекладине	26.12	
48	Контрольное выполнение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Комплекс упражнений	31.12	
49	Защита проекта по видам гимнастики	проект	8.01	
50	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной и кроссовой подготовкой.	Тех. Без. На уроках лыжной подготовки	9.01	
51	Повторение техники лыжных ходов. Повороты на месте и в движении.	Бег на лыжах	14.01	
52	Бег на лыжах 3 км.	Бег на лыжах	15.01	
53	Совершенствование техники одновременных ходов.	Бег на лыжах	16.01	
54	. Бег на лыжах 1000м	Бег на лыжах	21.01	
55	Кроссовая подготовка. Бег 600м, разминка ОРУ в движении, игра футбол.	Бег на лыжах	22.01	
56	Катание на коньках, техника безопасности..	Катание на коньках	23.01	
57	Торможение и повороты	Катание на коньках	28.01	
58	Совершенствование лыжных ходов.	Бег на лыжах	29.01	
59	Контрольное выполнение бега на 1500м	Бег на лыжах	30.01	
60	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Волейболом». Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе.	Тех.без. на уроках по волейболу	4.02	
61	Повторение техники верхней и нижней передачи.	Техника передачи	5.02	
62	Верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Правила игры в/б	6.02	
63	Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Выпрыгивания из полного приседа	11.02	
64	Освоение тактических приемов в нападении и защите.	Тактика защиты	12.02	
65	Тестирование уровня выполнения технических приемов передачи, приема и подачи мяча.	Техника выполнения приёмов	13.02	
66	Организация мест стоянок при занятиях туризмом. Учебная игра в волейбол.	Тех.без в тур походах	18.02	
67	Правила игры в волейбол, судейство. Учебная игра в волейбол.	Правила игры волейбол	25.02	
68	Развитие общей выносливости средствами волейбола.	Бег на короткие отрезки	26.02	

69	Групповые тактические действия.	Прыжки на скакалке	27.02	
70	Освоение техники прямого нападающего удара.	Упражнения на пресс	4.03	
71	Развитие координационных способностей средствами волейбола. Правила разбивки бивака.	Правила разбивки бивака	5.03	
72	Повторение техники прямого нападающего удара.	Упражнения на гибкость	6.03	
73	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	перемещения	11.03	
74	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Выпрыгивания из полного приседа	12.03	
75	Совершенствование тактических приемов в нападении и защите.	Отжимания от пола	13.03	
76	Контроль над техникой выполнения прямого нападающего удара.	Бег на короткие отрезки	18.03	
77	Развитие тактического мышления средствами волейбола.	Упражнения на гибкость	19.03	
78	Проверка инструкторских навыков судейства в волейболе.	Правила судейства	20.03	
79	Организация соревнований по спортивным играм.	Организация соревнований	25.03	
80	Защита проекта по спортивной игре волейбол.	проект	26.03	
81	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Техника бега на короткие дистанции.	Техн. Без. На уроках л/а	27.03	
82	Развитие скоростных способностей: быстрота целостного двигательного действия.	Бег до 6 мин	1.04	
83	Развитие скоростных способностей: быстрота целостного двигательного действия.	Бег до 6 мин	2.04	
84	Контроль над уровнем техники бега на 60 м.	Бег на 60м	3.04	
85	Проверка скоростной выносливости в беге на 30 м.	Челночный бег	8.04	
86	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	Бег до 10 мин	15.04	
87	Развитие общей выносливости средствами кроссовой подготовки.	Бег до 10 мин	16.04	
88	Проверка скоростной выносливости в беге на 60 м.	Прыжки на скакалке	17.04	
89	Совершенствование техники прыжковых упражнений.	Техника прыжка в длину с места	22.04	
90	Контроль над уровнем развития скоростно-силовых способностей в прыжках в длину с места.	Упражнения для прыгучести	23.04	
91	Развитие координационных способностей средствами специальных легкоатлетических упражнений.	Спец. Бег. упражнения	24.04	
92	Развитие координационных способностей. Бег до 6 мин.	Бег до 10 мин	29.04	

93	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Бег до 12 мин	30.04	
94	Контроль над уровнем развития скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Бег на разные отрезки	6.05	
95	Устройство туристической палатки. Техника установки палатки.	Техника установки палатки	7.05	
96	Установка туристической палатки. Техника метания мяча на дальность.	Установка палатки	8.05	
97	Правила игры русской лапты. Челночный бег 3x10м. Броски и ловля малого мяча.	Правила игры рус. лапты	13.05	
98	Развитие скоростной выносливости в беге на 1000 м.	Бег до 6мин	14.05	
99	Проверка уровня развития скоростной выносливости в беге на 100м. Игра русская лапта.	Бег на короткие отрезки	15.05	
100	Развитие скоростной выносливости.	Бег до 10 мин	20.05	
101	Спортивные игры: волейбол (дев.), мини-футбол (юноши).	Правила игры в/б, ф/б	21.05	
102	Подведение итогов года. Чествование лучших спортсменов класса.	Плавание	22.05	

Материально-техническое обеспечение предмета Библиотечный фонд:

Нормативные источники:

- Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Программа « Физическая культура 5-9классы А.П. Матвеев
- Письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499 «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся»

Учебно – методическая литература:

УМК издательства«Просвещение» М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова
учебник « Физическая культура» 8-9класс

А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
Москва, «Просвещение», 2011г.

Методические пособия, журналы:

- Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика М. Просвещение 2011г.
Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол М Просвещение2013
В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий

Интернет – источники:

- <http://spo.1september.ru/> - Электронная версия журнала «Спорт в школе», подборка методических материалов «Я иду на урок физкультуры»
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com – методическая поддержка учителя физической культуры, обобщение передового педагогического опыта.
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»