

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9 КЛАСС

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 9 класса составлена на основе Государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом программы основного общего образования по физической культуре, с указанием количества часов по темам, а также контрольных нормативов.

При разработке программы учитывались также психолого–педагогические закономерности усвоения знаний, их доступность для учащихся, уровень подготовки по физической культуре. Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А. - М.: Просвещение, 2014) с учетом требований Регионального образовательного стандарта РТ и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 108 часов в год, где 36 часов аудиторных и 72 часа – на самостоятельную работу обучающихся.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. 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 **основных 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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеаудиторные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащимся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого учащегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ

Решение задач физического воспитания учащихся 9 классов направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В результате освоения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем

- занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо - функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине (мальчики) ; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка), состоящую из шести гимнастических элементов, строевые упражнения; выполнять упражнения на развитие силы, координации.

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 (табл. 8), 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
Лабораторные работы	-
Практические занятия	36
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) ВСЕГО	из них аудиторных уроков	из них на самостоятель ную работу
1	Базовая часть	108	36	72
1.1	<p>Основы знаний о физической культуре Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <i>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</i></p>	В процессе урока		-

1.2	<p>Спортивные игры</p> <p>Волейбол: Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения</p> <p>Баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый, прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля</p>	48	16	32
1.3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика</p>	15		

	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.</p>		5	10
1.4	<p>Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	45	15	30
	Итого	108	36	72

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (практические занятия), самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Всего:		108	
Тема 1. Легкая атлетика		45	
	Содержание учебного материала		2
	<p>Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	15	
	Самостоятельная работа	30	
	пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		

	и принимать палочку в медленном беге прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, Метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм пробежать дистанцию 2000 м, гладкий бег, попеременный бег.		
Тема 2. Спортивные игры		48	
	Содержание учебного материала	16	2
	<p>Спортивные игры</p> <p>Волейбол: Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения</p> <p>Баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый, прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в</p>		

	цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.		
	Самостоятельная работа	32	
	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; выполнять различные варианты передачи мяча; Корректировка техники мяча. выполнять ведение мяча в движении; применять в игре защитные действия; владеть мячом в игре баскетбол. демонстрировать технику перемещения в стойке волейболиста; Прием и передачи мяча; Варианты подачи мяча через сетку; Атакующие удары через сетку; Тактические и защитные действия. Двусторонняя игра.		
Тема 3. Гимнастика		15	
	Содержание учебного материала	5	2

	<p>Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.</p>		
	Самостоятельная работа	10	
	<p>Переходить с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; ОРУ без предметов и с предметами; Подтягиваться; Выполнять упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. Выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Сочетать движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p>		
Теория в процессе практического занятия.	<p>Основы знаний о физической культуре Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <i>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p>		
	Итого:	108	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС (всего 108 час.)

№ урока	Наименование темы	час	знания	Умения	Навыки и способности деятельности	Контрольно-измерительные материалы
1. Легкая атлетика - 21 ч (7 ауд. и 14 вср)						
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	1	Знать требования инструкций по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;	Уметь: демонстрировать стартовый разгон; Финальное усилие; Демонстрировать скоростную выносливость. Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью -владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи - передавать и принимать палочку в медленном беге Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Смотри уровень физической подготовленности учащихся
ВСР № 1	Работа в интернете. Л/А - «королева спорта» написать реферат.	1				
ВСР № 2	Понятие об утомлении и переутомлении (знать признаки понятий)	1				
2	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80 м.	1				

ВСР № 3	Эстафетный бег	1	представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	<p>скорости,</p> <p>Уметь демонстрировать отведение руки для замаха;</p> <p>Финальное усилие.</p> <p>Метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм</p> <p>Уметь пробегать дистанцию 2000 м</p>	
ВСР № 4	Финальное усилие	1			
3	Прыжок в длину с разбега	1			
ВСР № 5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 шагов разбега	1			
Вср№ 6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 шагов разбега	1			
4	Метание мяча на дальность с разбега	1			
ВСР№ 7	Метание мяча на дальность с места.	1			
ВСР № 8	Метание мяча на меткость	1			
5	Развитие скоростных способностей	1			
ВСР № 9	Преодоление горизонтальных препятствий.	1			
ВСР № 10	Преодоление вертикальных препятствий	1			
6	Развитие выносливости	1			<p>Мальчики: 420, 400, 380.</p> <p>Девочки: 380, 360, 340</p>

ВСР № 11	Попеременный бег	1				Смотри уровень физической подготовленности учащихся
ВСР № 12	Гладкий бег	1				
7	6-минутный бег, Кроссовая подготовка	1				
ВСР № 13	Пробегать дистанцию 2000 м.	1				
ВСР № 14	Кроссовая подготовка	1				

2. Баскетбол – 32 (8 ауд. и 16 вср)

8	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	. Историю появления игры в баскетбол; Терминология игры в баскетбол; Жесты судей; Правила игры в баскетбол; Выдающихся баскетболистов мира.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты). Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойках.	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	Оценка техники выполнения ведения и передач мяча.
ВСР № 15	Перемещения в стойке баскетболиста, повороты	1				
ВСР № 16	Правила игры в баскетбол.	1				
9	Ловля и передача мяча	1				
ВСР № 17	Ведение мяча	1				Оценка техники выполнения штрафных бросков.
ВСР № 18	Броски мяча	1				
10	Бросок мяча в движении	1				
ВСР № 19	Игра в баскетбол	1				

ВСП № 20	Броски на точность и быстроту	1					
11	Штрафной бросок	1	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов игры. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Корректировка техники в мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь применять в игре защитные действия. Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам	Оценка техники выполнения защитных действий.	
ВСП № 21	Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча.	1					
ВСП № 22	Упражнения для рук плечевого пояса.	1					
12	Тактика игры	1					
ВСП № 23	Техника защитных действий	1					
ВСП № 24	Зонная система защиты	1					
13	ОРУ, Учебная игра.	1					
ВСП № 25	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1					
ВСП № 26	Упрощенная двусторонняя игра.	1					Смотри уровень физической подготовленности учащихся
14	Групповые и командные тактические действия. Игра.						
ВСП № 27	Упражнения для рук плечевого пояса	1					
ВСП № 28	Техника защитных действий	1					

15	Двусторонняя игра.	1				
ВСР № 29	Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча.	1				
ВСР № 30	Броски на точность и быстроту	1				
3. Волейбол 32 ч. (8 ауд. и 16 вср)						
16	Стойки и передвижения, повороты и остановки.	1	<p>Историю появления игры в волейбол; Терминология игры в волейбол; Жесты судей; Правила игры в волейбол; Выдающихся волейболистов мира. Инструктаж по Т/Б.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику : Перемещения в стойке волейболиста; Прием и передачи мяча; Варианты подач мяча через сетку; Атакующие удары через сетку; Тактические и защитные действия.</p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных элементов спортивной игры . Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Смотри уровень физической подготовленности учащихся</p> <p>Оценить технику подачи мяча; передачи мяча.</p> <p>Оценить технику приема мяча.</p>
ВСР № 31	Перемещения в стойке волейболиста. Терминология игры в волейбол.	1				
ВСР № 32	Работа с набивными мячами. Правила игры в волейбол.	1				
17	Прием и передача мяча.	1				
ВСР № 33	Развитие прыгучести.	1				
ВСР № 34	Передачи мяча в парах и индивидуально.	1				
18	Прием мяча после подачи.	1				
ВСР № 35	ОРУ для развития мышц туловища.	1				
ВСР № 36	Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.	1			<p>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира</p>	<p>Оценить технику перемещений</p>
19	Подача мяча.	1			<p>Оценка техники</p>	

ВСП № 37	Имитация подачи мяча; подача мяча в стенку с 6-7 метров.	1	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов игры. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	отделения, помощника судьи.	выполнения защитных действий.
ВСП № 38	Подачи из-за лицевой линии.	1			
20	Нападающий удар	1			
ВСП № 39	Развитие координации. Имитация нападающего удара.	1			
ВСП № 40	Атакующие удары по ходу.	1			
21	Техника защитных действий.	1			
ВСП № 41	Подачи мяча через сетку. Одиночный блок и страховка.	1			
ВСП № 42	Атакующие удары против блокирующего.	1			
22	Тактика игры.	1			
ВСП № 43	Прием ипередачи мяча. Одиночный блок и в двоem.	1			
			Оказание помощи слабоуспевающим товарищам	Оценить технику атакующего удара.	Оценить технику защитных и тактических действий в игре.

ВСР № 44	Индивидуальные и командные тактические действия.	1				
23	Учебная двусторонняя игра.	1				
ВСР № 45	Развитие координации. Имитация нападающего удара	1				
ВСР № 46	Игра в футбол.	1				
4. Гимнастика – 15 ч. (5 ауд. и 10 вср)						
24	Строевые упражнения	1	<p style="text-align: center;">Влияние Гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований. разминка для выполнения гимнастических упражнений;</p>	<p>Уметь:</p> <p>Переходить с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; ОРУ без предметов и с предметами; Подтягиваться; Выполнять упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.</p>	<p>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.</p>	
ВСР № 47	Переход с шага на ходьбу на месте.	1				
ВСР № 48	Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1				
25	ОРУ с предметами, без предметов.	1				
ВСР № 49	Развивать координацию (работа с мячами)					
ВСР № 50	Развитие силовых способностей (работа с гантелями)					
26	Лазание по канату	1			Оказание помощи слабоуспевающим товарищам	

ВСР № 51	Развитие мышц плечевого пояса (отжимания)	1		Выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Сочетать движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		Смотри уровень физической подготовленности учащегося.
ВСР № 52	Развитие силы ног (приседания, подскоки)	1				
27	Лазание по канату на время	1				
ВСР № 53	Работа с набивными мячами (3-5 кг)					
ВСР № 54	Работа со скакалкой 3х 30сек.					
28	Подтягивание на результат	1				
ВСР № 55	Упражнения с гантелями	1				
ВСР № 56	Подтягивания	1				
5. Легкая атлетика – 32 ч. (8 ауд. и 16 вср)						
29	Спринтерский бег					
ВСР № 57	Беговые упражнения.	1	Влияние	Уметь: демонстрировать стартовый разгон; Финальное усилие;	Измерение	Смотри уровень физической подготовленности.
ВСР № 58	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и	1				

	прыжками в шаге.		<p>легкоатлетических упражнений укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>	<p>Демонстрировать скоростную выносливость.</p> <p>Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью</p> <p>-владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи</p> <p>- передавать и принимать палочку в медленном беге</p> <p>Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости,</p> <p>Метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм</p>	<p>результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	
30	Кроссовая подготовка.	1				
ВСР № 59	Многоскоки. Попеременный бег на отрезках 200,400,600м.	1				
ВСР № 60	Гладкий бег на 2000 м.					
31	Низкий старт	1				
ВСР № 61	Финальное усилие.	1				
ВСР № 62	Эстафетный бег.	1				

32	Бег 60 м. на результат	1		Уметь пробегать дистанцию 2000 м		
ВСР № 63	Бег с ускорением 2х30 м.	1				
ВСР № 64	Повторный бег от 400 до 800 м.	1				
33	Метание мяча на дальность (результат)	1		Метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм		Смотри уровень физической подготовленности
ВСР № 65	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1				
ВСР № 66	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов.	1				
34	Метание мяча на меткость (результат)	1				
ВСР № 67	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1				
ВСР № 68	Прыжковые упражнения, многоскоки.	1				Смотри уровень физической подготовленности

35	Прыжок в длину с места (результат)	1				
ВСП № 69	Гладкий бег по стадиону, работа с набивными мячами.	1				
ВСП № 70	Прыжковые упражнения, наскоки, попеременный бег.	1				
36	Прыжок в длину с разбега (результат)	1		Развивать выносливость в игровых видах спорта например футбол.		
ВСП № 71	Медленный бег с изменением направления.	1				
ВСП № 72	Игра в футбол.	1				
итого		108				

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

14-15 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки),	14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

		кол-во раз							
--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--

Критерии оценивания теории физической культуры

Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся:

- Знать основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо - функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Оценка «4» ставится:

если ответ удовлетворяет основным требованиям и ответу на оценку «5», но учащийся не использует собственный план ответа, новые примеры, не применяет знания в новой ситуации, не использует связи с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов. Ответ содержит неточности в изложении материала, фактов, определения понятий, объяснение взаимосвязей и выводов. Неточности исправляются при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «3» ставится:

если большая часть ответа удовлетворяет требованиям и ответу на оценку «4», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы и допущены неточности: учащийся обнаруживает понимание учебного материала при недостаточной полноте усвоения понятий или последовательности изложения материала, затрудняется в показе на примерах.

Оценка «2» ставится:

если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Литература для учителя	Литература для ученика
<ol style="list-style-type: none">1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник. - Москва: Просвещение, 20152. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2011.3. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2011.4. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2011.5. -Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2011.	<ol style="list-style-type: none">1. Физическая культура. 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2015г.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий , а так же выполнения занимающимися индивидуальными заданиями.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа .
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Внеаудиторная самостоятельная работа, практические работы.