

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примернойпрограммы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* Учебный план школы.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем, предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе.

Рабочая программа представляет объем содержания образования, связывает с конкретными педагогическими направлениями, способами деятельности

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет“Физическая культура” является одним 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 учебного предмета в 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, из расчета 3 ч. в неделю. Уровень обучения - базовый.

**Цель программы -** 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.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* *укреплять* здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствовать* жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формировать* общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развивать* интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучать* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УДД.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

***Личностные результаты:***

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. Стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* умение выражать свои эмоции;
* оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

***Метапредметные результаты***

*Регулятивные УДД:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
* уметь планировать и регулировать свои двигательные действия;
* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* учиться работать по определенному алгоритму;

*Познавательные УДД:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении задания;
* проявлять индивидуальные творческие способности;
* различать между собой физические качества;
* соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма;
* подбирать упражнения для разминки;
* делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

*Коммуникативные УДД:*

* работать в группе, учитывая мнения партнеров;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* договариваться и приходить к общему решению;
* осуществлять взаимный контроль;
* слушать и понимать речь других.

***Предметные результаты:***

* 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
* умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня иучебной недели;
* 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;
* 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.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ**

**Формы организации образовательного процесса.**

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

***Основные методы*** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные ***формы организации деятельности*** учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

***Основные педагогические технологии***используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

***Основные формы контроля***

Для выполнения программы используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет своё функциональное назначение.

1. ***Предварительный контроль*** – проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояния здоровья, физической подготовленности). Определяется также сформировавшийся ранее фонд двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. ***Оперативный контроль*** – предназначен для определения *срочного тренировочного эффекта* в рамках одного занятия.

3. ***Текущий контроль*** – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются быстро меняющиеся признаки контролируемых явлений – процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма.

4. ***Этапный контроль* – проводится для** целостной оценки системы занятий в рамках завершённого цикла контролируемого процесса (в четвертях).

5***. Итоговый контроль*** – проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**УМК:**

1. Авторской программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

2. Учебник для учащихся 5- 7кл. Физ.культура (Петрова Т.В.,КопыловЮ.А.,ПолянскаяН.В.и др.;М:Вентана-Граф,12) ФГОС.

**Ценностные ориентиры содержания учебной программы**

Содержание учебной программы направлено на воспитание высоконравственных, 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.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ** (102 часа)

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

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

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей программой.

**Знания о физической культуре**

*(преподаются по ходу урока)****.***

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

**Способы двигательной деятельности**

*(преподаются по ходу урока)****.***

*Самостоятельные занятия***.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физическойподготовленностью.*Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Физическое совершенствование (102 часа)**

**Гимнастика**

*Строевые упражнения.*Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы); висы на руках на перекладине; подъем в упор силой, переворотом, разгибом до седа ноги врозь. Прыжок через коня ноги врозь в длину. Развитие координационных способностей, гибкости.

*Акробатические упражнения*.Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Легкая атлетика**

*Легкоатлетические упражнения.*

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); скоростно-силовая и кроссовая подготовка; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Высокий, низкий старт. Прыжки в длину с разбега, с места. Эстафетный и челночный бег, бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Лыжная подготовка**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Подъемы, спуски, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции с использованием различных видов лыжного хода.

**Спортивные игры**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Баскетбол:* специальные упражнения и технические действия, ведение и передача мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении; броски мяча с различных точек с сопротивлением и без, одной двумя руками в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Волейбол:* специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (верхняя); прием снизу после подачи, передача сверху, нападающий удар и блокирование; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Система оценки планируемых результатов**

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.

Учащиеся, по состоянию здоровья освобожденные от практических занятий физической культурой, оцениваются по теоретическим знаниям.

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.

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

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть 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 содержаться 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 исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | 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. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| 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 физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

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.

**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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*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 акробатические комбинации 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.

**Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 15 | 5,5 и выше | 5,3—4,9 | 4,5 и ниже | 6,0 и выше | 5,8—5,3 | 4,9 и ниже |
| 2 | Координацион  ные | Челночный бег  3x10 м, с | 15 | 8,6 и выше | 8,4—8,0 | 7,7 и ниже | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 15 | 175 и ниже | 190—205 | 220 и выше | 155 и ниже | 165—185 | 205 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 15 | 1100 и менее | 1250—1350 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050—1200 | 1300 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 15 | 4 и ниже | 8—10 | 12 и выше | 7 и ниже | 12—14 | 20 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 15 | 3 | 7—8 | 10 и выше |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 15 |  |  |  | 5 и ниже | 12—13 | 16 и выше |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные разделы и темы** | **Кол-во часов** |
| **Знания о физической культуре.**   1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности 2. Физическое развитие человека, основные показатели. 3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание) | По ходу урока |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**   1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 2. Оценка эффективности занятий физической культурой | По ходу урока |
| **Физическое совершенствование.**   1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность *Легкая атлетика Гимнастика с основами акробатики Лыжная подготовка Спортивные игры* | 102  20  18  18  46 |
| Всего часов | 102 |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря | кол-во |
| Скакалка | 30шт. |
| Обруч металлический | 5шт. |
| Обруч металлический | 8шт. |
| Мяч футбольный | 9шт. |
| Мяч волейбольный | 28шт. |
| Мяч баскетбольный | 21шт. |
| Мяч для большого тенниса | 20шт. |
| Мат гимнастический | 7шт. |
| Скамья гимнастическая | 5шт. |
| Лыжный комплект | 25шт. |
| Канат гимнастический | 1шт. |
| Гантели 1кг | 3шт. |
| Кегли | 10шт. |
| Сетка волейбольная | 1шт. |
| Мяч набивной | 3 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Рулетка | 1 шт. |
| Бревно напольное | 1 шт. |
| Перекладина навесная универсальная | 4 шт. |
| Аптечка медицинская | 1шт. |

**Основная литература для учителя**

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. Рабочая программа по физической культуре

**Дополнительная литература для учителя**

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 методики физического воспитания 2001г.

2.4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

2.5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 9 класс, Москва «Вако» 2006

**Список литературы для детей:**

3.1. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69

3.2. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82

3.3. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002

3.4. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9Б класса (102часа)**

**1 четверть (24 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата план | Дата факт | Тема и кол-во часов | Вид контроля | Примечание |
| **Легкая атлетика- 10 часов** | | | | | |
| **1** | **02.09** |  | Т.Б., Совершенствование техники низкого старта |  |  |
| **2** | **07.09** |  | Линейная эстафета |  |  |
| **3** | **07.09** |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега |  |  |
| **4** | **09.09** |  | Прыжок в длину с разбега | КУ |  |
| **5** | **14.09** |  | Бег 100 м | КУ |  |
| **6** | **14.09** |  | Совершенствование броска набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. |  |  |
| **7** | **16.09** |  | Бег 1000 м, совершенствование метания мяча на дальность | КУ |  |
| **8** | **21.09** |  | Прыжок в длину с места | КУ |  |
| **9** | **21.09** |  | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| **10** | **23.09** |  | Метание на дальность, полоса препятствий | КУ |  |
| **Баскетбол- 14часов** | | | | | |
| **11** | **28.09** |  | Т.Б.Cовершенствование передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| **12** | **28.09** |  | Совершенствование передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.  подтягивания и отжимания | КУ |  |
| **13-14** | **30.09 05.10** |  | Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| **15-16** | **05.10 07.10** |  | Совершенствование поворотов на месте, вперед и назад |  |  |
| **17-18** | **12.10** |  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости |  |  |
| **19-20** | **14.10 19.10** |  | Обучение броску одной и двумя руками в прыжке |  |  |
| **21-22** | **19.10 21.10** |  | Совершенствование броска одной и двумя рукам в прыжке |  |  |
| **23** | **26.10** |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |  |  |
| **24** | **26.10** |  | Учебно-тренировочные игры |  |  |

**2 четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата план | Дата факт | Тема и кол-во часов | Вид контроля | Примечание |
| **Гимнастика- 18 часов** | | | | | |
| **1** | **09.11** |  | Т.Б., перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении |  |  |
| **2** | **09.11** |  | Упражнения с гантелями, эспандерами, тренажерами |  |  |
| **3-4** | **11.11 16.11** |  | Обучение стойки на голове и руках согнувшись (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки) |  |  |
| **5-6** | **16.11 18.11** |  | Наклон вперед сидя на полу, совершенствование изученных элементов на 3 - 4 уроке | КУ |  |
| **7-8** | **23.11** |  | Акробатические элементы, изученные на 3 - 4 уроке | КУ |  |
| **9-10** | **25.11  30.11** |  | Обучение акробатическому соединению |  |  |
| **11-12** | **30.11 02.12** |  | Совершенствование акробатического соединения |  |  |
| **13-14** | **07.12** |  | Акробатическое соединение | КУ |  |
| **15-16** | **09.12 14.12** |  | Обучение опорному прыжку, мальчики – согнув ноги, девочки –боком |  |  |
| **17** | **14.12** |  | Совершенствование опорного прыжка |  |  |
| **18** | **16.12** |  | Техника опорного прыжка | КУ |  |
| **Волейбол- 3 часа** | | | | | |
| **19** | **21.12** |  | Т.Б. совершенствование передачи мяча у сетки |  |  |
| **20** | **21.12** |  | совершенствование передачи мяча у сетки |  |  |
| **21** | **23.12** |  | Обучение и совершенствование приема мяча снизу |  |  |

**3 четверть (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата план | Дата факт | Тема и кол-во часов | Вид контроля | Примечание |
| **Лыжная подготовка- 18 часов** | | | | | |
| **1-4** | **11.01 13.01 18.01 11.01** |  | Т.Б. Совершенствование изученных ходов, обучение технике попеременного четырехшажного хода |  |  |
| **5-8** | **18.01 20.01 25.01 25.01** |  | Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные |  |  |
| **9-12** | **27.01 01.02 03.02** |  | Преодоление контруклона |  |  |
| **13-16** | **08.02 10.02 08.02 15.02** |  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий |  |  |
| **17-18** | **15.02 17.02** |  | КУ прохождение дистанции юноши- 3км, девушки- 2км |  |  |
| **Волейбол – 12 часов** | | | | | |
| **19** | **22.02** |  | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте |  |  |
| **20** | **22.02** |  | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками после перемещения |  |  |
| **21** | **24.02** |  | Совершенствование приема мяча сверху |  |  |
| **22** | **01.03** |  | Совершенствование приема мяча снизу |  |  |
| **23** | **01.03** |  | Обучение технике нижней прямой подачи |  |  |
| **24** | **03.03** |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи |  |  |
| **25-27** | **08.03 08.03 10.03** |  | Учебно-тренировочная игра |  |  |
| **28-30** | **15.03 15.03 17.03** |  | Учебно-тренировочная игра |  |  |

**4 Четверть (27 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата план | Дата факт | Тема и кол-во часов | Вид контроля | Примечание |
| **Баскетбол- 17 часов** | | | | | |
| **1** | **29.03** |  | Т.Б., Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча в движении |  |  |
| **2** | **29.03** |  | Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча в движении |  |  |
| **3** | **31.03** |  | Совершенствование броска по кольцу после ловли |  |  |
| **4** | **05.04** |  | Совершенствование броска по кольцу после ловли |  |  |
| **5** | **05.04** |  | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча |  |  |
| **6** | **07.04** |  | Совершенствование техники передачи мяча различными способами |  |  |
| **7** | **12.04** |  | Совершенствование броска одной и двумя руками с места с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| **8** | **12.04** |  | Совершенствование броска одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| **9** | **14.04** |  | Совершенствование ведения мяча без зрительного контроля |  |  |
| **10** | **19.04** |  | Совершенствование броска с места двумя руками от груди |  |  |
| **11-12** | **19.04 21.04** |  | Применение изученных приемов в условиях учебной игры |  |  |
| **13-14-15-16-17** | **26.04 26.04 28.04 03.05 03.05** |  | Учебно-тренировочная игра |  |  |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | | | | |
| **18** | **05.05** |  | Т.Б., развитие скоростно-силовых качеств с помощью круговой тренировке |  |  |
| **19** | **10.05** |  | Бег 60 м  Метание набивного мяча из-за головы с места, с шага, от груди с места, снизу вверх. | КУ |  |
| **20** | **10.05** |  | Прыжок в длину с разбега, ловля набивного мяча двумя руками | КУ |  |
| **21** | **12.05** |  | Совершенствование метания мяча на дальность |  |  |
| **22** | **17.05** |  | Метание мяча на дальность | КУ |  |
| **23** | **17.05** |  | Совершенствование прыжка в длину с места |  |  |
| **24** | **19.05** |  | Прыжки в длину с места | КУ |  |
| **25** | **24.05** |  | Бег со сменой скорости и направления |  |  |
| **26** | **24.05** |  | Челночный бег  Бег со сменой скорости и направления | КУ |  |
| **27** | **26.05** |  | Бег- 1000м, круговая эстафета | КУ |  |