Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1 р.п. Новая Майна»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  на заседании ШМО  Руководитель ШМО.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1 от \_\_\_ августа 2019 г. | **«Согласована»**  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» августа 2019 г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор школы Правдина М.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» августа 2019 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре 9 класса (базовый уровень)**

**основное общее образование**

**Рабочая программа составлена на основе**:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. «Просвещение», 2012);
2. Комплексной программе физического воспитания 1-11 класс: учебно-методическое пособие /сост. д.п.н.

В.И. Лях ,к.п.н. А.А. Зданевич, издание 6-е,Москва, «Просвещение»

3. Учебник « Физическая культура», 9 класс, автор А.П. Матвеев, издательство «Просвещение»

Количество часов по учебному плану-102 часа в год, 3 часа в неделю

**Учитель: Правдин Иван Васильевич, высшая кв. категория**

**Пояснительная записка**

**Настоящая рабочая программа написана на основании следующих *нормативных документов:***

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя школа №1 р.п. Новая Майна».

Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №1 р.п. Новая Майна».

**Основная** **цель курса:**

Формирование разносторонне физически развитой личности ,готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи курса:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций 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 дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых. скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и 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 вилами 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.

**Описание новизны учебной программы возможно через:**

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение ВФСК ГТО и современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2010) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности ), «Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности» (операциональный компонент деятельности ), «Физическое совершенствование» ( процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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 обучающихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решении вышеназванных задач образования обучающихся 9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизацияпедагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочнойнаправленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

**Познавательные УУД**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Коммуникативные УУД**

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

*Знания о физической культуре*

**Ученик научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Ученик научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Ученик получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Ученик научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.**Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**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 самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики (16ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(27ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (18ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (34 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

*Плавание(3 ч****)***

Теория:

Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении занятий. Упражнения общей физической подготовки*.*

*Гимнастика с элементами единоборств(4ч)*. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация(мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики):махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки):комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) по программе |
| Класс |
| 9 |
| 1 | **Базовая часть** | **76** |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе занятий |
| 1.2 | Спортивные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 15 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Гимнастика с элементами единоборств | 4 |
| 1.7 | Плавание | 3 |
| 2 | **Вариативная часть** | **26** |
| 2.1 | Легкоатлетические упражнения | 12 |
| 2.2 | Волейбол | 14 |
|  | **Итого уроков** | 102 |

**Распределение учебного времени базовой и вариативной части, а также часов, отведенных на изучение национально-регионального компонента.** Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школы.

**План-график распределения учебного времени по разделам видам программного материала.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Класс | Количество часов | | 1 четверть | | 2 четверть | | | 3 четверть | | | | | | 4 четверть | |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 9 | 27 | |  | 15 |  | | | |  | | | | |  | 12 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 9 | 27 | |  | 7 |  | | | |  | | | | |  | 12 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 9 | 12 | |  | 5 |  | | 5 | | 5 | |  | | |  | |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 | 14 | |  | | 16 | 1214212 | | |  | | | | |  | |
| 6 | Лыжная подготовка | 9 | 18 | |  | |  | | | | 18 |  | | | |  | |
| 7 | Гимнастика с элементами единоборств | 9 | 4 | |  | |  | | | | 4 | | |  | |  | |
| 8 | Плавание | 9 | 3 | |  | |  | | | | 3 | | | |  |  | |
| **9** | **Всего часов:** |  | **102** | **27** | | | **21** | | | | **30** | | | | | **24** | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 9 класс при получении

основного общего образования

1четверть – 27 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | | | | | | |
| По плану | По факту | | | | | |
| 1четверть – 27 часов  Легкая атлетика - 15 часов | | | | | | | | | |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.Т.Б. на занятиях  Легкой атлетики | 1 |  |  | | | | | |
| 2 | Низкий старт.Бег 30 метров ГТО. | 1 |  |  | | | | | |
| 3. | Низкий старт.Бег 60 метров ГТО. | 1 |  |  | | | | | |
| 4. | Бег 2000 метров(д), Бег 3000 метров(ю)ГТО. | 1 |  |  | | | | | |
| 5. | Эстафетный бег. | 1 |  |  | | | | | |
| 6. | Метание мяча. | 1 |  |  | | | | | |
| 7. | Метание мяча на дальность ГТО. | 1 |  |  | | | | | |
| 8 | Прыжки в длину с места ГТО. | 1 |  |  | | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с разбега ГТО. | 1 |  |  | | | | | |
| 10. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 |  |  | | | | | |
| 11. | Челночный бег 3/10 метров ГТО.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | | | | | |
| 12. | Кросс 1000 метров. Развитие выносливости. | 1 |  |  | | | | | |
| 13. | Бег с преодолением  Препятствий ГТО скакалка за 30 сек | 1 |  |  | | | | | |
| 14. | Кроссовая подготовка. Предварительный контроль(тестирование). | 1 |  |  | | | | | |
| 15. | Кроссовая подготовка .ГТО поднимание туловища за 30 сек | 1 |  |  | | | | | |
| *Баскетбол -5 ч* | | | | | | | | | |
| 16. | Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.  Передачи и ловля мяча. | 1 |  | |  | | | | |
| 17. | Передачи и ловля мяча. | 1 |  | |  | | | | |
| 18. | Ловля и передача мяча в прыжке.  Ведение мяча. | 1 |  | |  | | | | |
| 19. | Ловля и передача мяча в прыжке.  Ведение мяча. | 1 |  | |  | | | | |
| 20. | Ведение мяча с изменением направления.  Бросок мяча в кольцо. | 1 |  | |  | | | | |
| *Волейбол –7 ч* | | | | | | | | | |
| 21. | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  | |  | | | | |
| 22. | Прием и передача мяча. | 1 |  | |  | | | | |
| 23. | Прием и передача мяча. | 1 |  | |  | | | | |
| 24. | Нижняя подача мяча. | 1 |  | |  | | | | |
| 25. | Нижняя подача мяча. | 1 |  | |  | | | | |
| 26. | Прием мяча после подачи | 1 |  | |  | | | | |
| 27. | Прием мяча после подачи | 1 |  | |  | | | | |
| 2 четверть – 21 час *Гимнастика с основами акробатики- 16ч* | | | | | | | | | |
| 28. | Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики.  Акробатические упражнения. | 1 |  | | |  | | | |
| 29 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Акробатические упражнения. | 1 |  | | |  | | | |
| 30 | Акробатические упражнения.  Подтягивания. | 1 |  | | |  | | | |
| 31 | Акробатические упражнения.  Подтягивания ГТО. | 1 |  | | |  | | | |
| 32 | Акробатические упражнения.  Упражнения на перекладине | 1 |  | | |  | | | |
| 33 | Акробатические упражнения.  Упражнения на перекладине | 1 |  | | |  | | | |
| 34 | Акробатические упражнения.  Упражнения на перекладине | 1 |  | | |  | | | |
| 35 | Акробатические упражнения.  Упражнения на перекладине | 1 |  | | |  | | | |
| 36 | Упражнения на перекладине. Опорный прыжок | 1 |  | | |  | | | |
| 37 | Упражнения на перекладине. Отжимание ГТО | 1 |  | | |  | | | |
| 38 | Опорный прыжок.  Упражнения в равновесии. | 1 |  | | |  | | | |
| 39 | Опорный прыжок.  Упражнения в равновесии. | 1 |  | | | | |  | |
| 40 | Упражнения в равновесии.  Прыжки через скакалку.  Силовые упражнения. | 1 |  | | | | |  | |
| 41. | Гимнастическая полоса препятствий.ГТО-наклон | 1 |  | | | | |  | |
| 42. | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в 2 - 3 приёма. | 1 |  | | | | |  | |
| 43. | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в 2 - 3 приёма. | 1 |  | | | | |  | |
| *Баскетбол –5 ч* | | | | | | | | | |
| 44. | Ведение мяча с изменением направления.  Бросок мяча в кольцо. | 1 |  | | | |  | | |
| 45. | Передача и ловля мяча в прыжке.  Бросок мяча в кольцо с двух шагов. | 1 |  | | | | |  | |
| 46. | Штрафной бросок. | 1 |  | | | | |  | |
| 47. | Бросок мяча в кольцо с двух шагов.  Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  | | | | | |  |
| 48. | Бросок мяча в кольцо с двух шагов.  Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  | | | | | |  |
| 3 четверть - 30 часов *Лыжная подготовка- 18ч* | | | | | | | | | |
| 49. | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |  | | | | | |  |
| .  50. | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |  | | | | | |  |
| 51. | Техника попеременного двухшажного хода.  . | 1 |  | | | | | |  |
| 52. | Одновременный одношажный ход. | 1 |  | | | | | |  |
| 53. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | | | | | |  |
| 54. | Одновременный бесшажный ход . | 1 |  | | | | | |  |
| 55. | Одновременный бесшажный и одношажный ход. | 1 |  | | | | | |  |
| 56. | Дистанция 1 км на время | 1 |  | | | | | |  |
| 57. | Подъемы, спуски, торможение «плугом». | 1 |  | | | | | |  |
| 58. | ГТО дистанция 2 км на время. | 1 |  | | | | | |  |
| 59. | Подъем «лесенкой» , спуск в средней стойке. | 1 |  | | | | | |  |
| 60. | ГТО прохождение дистанции 3 км. | 1 |  | | | | | |  |
| 61. | Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом».  Эстафеты. | 1 |  | | | | | |  |
| 62. | Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом».  Эстафеты. | 1 |  | | | | | |  |
| 63. | Дистанция 2,5 км на время | 1 |  | | | | | |  |
| 64. | Дистанция 2,5 км на время | 1 |  | | | | | |  |
| 65. | Эстафеты, подвижные игры. | 1 |  | | | | | |  |
| 66. | Закрепление изученных элементов лыжной подготовки.  Развитие выносливости.  Игры и эстафеты. | 1 |  | | | | | |  |
| *Элементы единоборства – 4 ч* | | | | | | | | | |
| 67. | .  Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Элементы единоборства.  Развитие силовых способностей. | 1 |  | | | | | |  |
| 68. | Элементы единоборства.  Развитие силовых способностей. | 1 |  | | | | | |  |
| 69. | Элементы единоборства.  Развитие силовых способностей. | 1 |  | | | | | |  |
| 70. | Элементы единоборства.  Развитие силовых способностей. | 1 |  | | | | | |  |
| *Плавание – 3 ч* | | | | | | | | | |
| 7 1. | Значение плавания в жизни человека. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания.  ПТБ при занятиях плаванием. | 1 |  | | | | | |  |
| 72. | Изучение техники основных способов плавания. | 1 |  | | | | | |  |
| 73. | Изучение техники старта.  Первая помощь утопающему. | 1 |  | | | | | |  |
| *Баскетбол -5ч* | | | | | | | | | |
| 74. | Скоростное ведение мяча.  Взаимодействие игроков в защите. | 1 |  | | | | | |  |
| 75. | Позиционное нападение.  Учебная игра. | 1 |  | | | | | |  |
| 76. | Позиционное нападение.  Учебная игра. | 1 |  | | | | | |  |
| 77. | Нападение быстрым прорывом.  Учебная игра. | 1 |  | | | | | |  |
| 7 8. | Нападение быстрым прорывом.  Учебная игра. | 1 |  | | | | | |  |
| 4 четверть -24 часа *Волейбол – 12 ч* | | | | | | | | | |
| 79. | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |  | | | | | |  |
| 80 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |  | | | | | |  |
| 81. | Верхняя и нижняя передачи мяча.  Нижняя подача мяча. | 1 |  | | | | | |  |
| 82. | Верхняя и нижняя передачи мяча.  Нижняя подача мяча. | 1 |  | | | | | |  |
| 83. | Нападающий удар.  Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 |  | | | | | |  |
| 84. | Нападающий удар.  Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 |  | | | | | |  |
| 85. | Нападающий удар.  Развитие координационных способностей | 1 |  | | | | | |  |
| 86. | Нападающий удар.  Развитие координационных способностей | 1 |  | | | | | |  |
| 87. | Нападающий удар.  Тактические действия игроков. | 1 |  | | | | | |  |
| 88. | Нападающий удар.  Тактические действия игроков. | 1 |  | | | | | |  |
| 89. | Учебная игра.  Тактические действия игроков. | 1 |  | | | | | |  |
| 90. | Учебная игра.  Тактические действия игроков. | 1 |  | | | | | |  |
| *Легкая атлетика -12 часов* | | | | | | | | |  |
| 91 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Челночный бег 3/10 метровГТО. | 1 |  | | | | | |  |
| 92. | Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. | 1 |  | | | | | |  |
| 93. | Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега.  Тестирование по нормативам ГТО прыжок с места и разбега. | 1 |  | | | | | |  |
| 94. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |  | | | | | |  |
| 9 5. | Метание малого мяча с места на дальность.  Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | | | | | |  |
| 96. | Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность.  Тестирование.  Закрепление техники спринтерского бега на 30 м ГТО. | 1 |  | | | | | |  |
| 97. | Закрепление техники спринтерского бега на 60 м ГТО. | 1 |  | | | | | |  |
| 98. | Закрепление техники эстафетного бега. Высокий старт.  Итоговый контроль (тестирование). | 1 |  | | | | | |  |
| 99. | Бег на средние дистанции .Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение  прыжка в длину с места | 1 |  | | | | | |  |
| 100. | Бег в равномерном темпе от 10до 15 минут.  Развитие выносливости.  Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  | | | | | |  |
| 101. | Бег на средние дистанции. ГТО бег на результат 1000 м,500 м.  Развитие выносливости. | 1 |  | | | | | |  |
| 102. | Развитие выносливости бег до 5000 м. Подвижные игры с бегом и метанием. | 1 |  | | | | | |  |

Критерии оценивания подготовленности ОБучаЮщихся

по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

И т о г о в а я оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. 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 обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

II. 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 и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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. Обучающийся 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 |

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Обучающийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Обучающийся:  – 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 | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Обучающийся 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 определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельно

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);К – полный комплект (для каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Кол-во | Примечание |
| 1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ) | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |  |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования | Д |  |
| 1.3 | Виленский М. Я. Физическая культура : 5–6-7 классы. – М.: Просвещение 2013 | Д |  |
|  | Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре  5-9классы : Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.– М.: ВАКО, 2013 |  |  |
|  | Физическая культура. Методические рекомендации 5-6-7 классы  Виленский М.Я.  М.Просвещение 2013 |  |  |
| 2.УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | | |
| 2.1 | Щит баскетбольный игровой | Д (2) |  |
| 2.2 | Стенка гимнастическая | Г (4) |  |
| 2.3 | Скамейки гимнастические | Г (3) |  |
| 2.4 | Стойки волейбольные | Д (1) |  |
| 2.5 | Барьеры легкоатлетические | Д (4) |  |
| 2.6 | Планка для прыжков в высоту | Д(1) |  |
| 2.7 | Стойки для прыжков в высоту | Д(2) |  |
| 2.8 | Перекладина гимнастическая навесная | Ф(6) |  |
| 2.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д (1) |  |
| 2.10 | Канат для лазания | Д (1) |  |
| 2.11 | Козел гимнастический | Д (1) |  |
| 2.12 | Обручи гимнастические | Г (10) |  |
| 2.13 | Палки гимнастические | К(20) |  |
| 2.14 | Скакалки | К (35) |  |
| 2.15 | Маты гимнастические | Г (7) |  |
| 2.16 | Коврики гимнастические | Ф (25) |  |
| 2.17 | Гантели | Ф(10) |  |
| 2.18 | Аптечка медицинская | Д (1) |  |
| 2.19 | Лыжи | К(26) |  |
| 2.20 | Ракетки бадминтонные | К(20) |  |
| 2.21 | Воланы перьевые | К(20) |  |
| 2.22 | Стол для настольного тенниса | Д (1) |  |
| 2.23 | Комплект для настольного тенниса | Г (1) |  |
| 2.24 | Мячи малые | Г (15) |  |
| 2.25 | Мячи набивные | Г (13) |  |
| 2.26 | Мячи футбольные | Г (10) |  |
| 2.27 | Мячи баскетбольные | Г (20) |  |
| 2.28 | Мячи волейбольные | Г (12) |  |
| 2.29 | Сетка волейбольная | Д (2) |  |
| 2.30 | Рулетка измерительная | Д(1) |  |
| **3.**СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ (КАБИНЕТЫ) | | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | Д (1) | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя | Д(1) | Включает в себя: рабочий стол, стулья шкаф книжный (полки). |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Д (2) | Включает в себя стеллажи. |