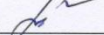


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Новоалтайска Алтайского края»

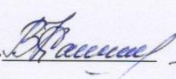
РАССМОТРЕНО
УМО учителей физической
культуры

Дубровина Н.О. 

Протокол №1

от "25" августа 2022 г.


СОГЛАСОВАНО
с научно-методическим советом

Кашина В.Л. 

Протокол №2

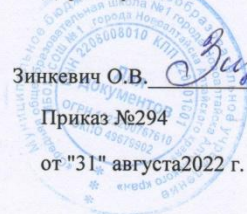
от "25" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Зинкевич О.В. 

Приказ №294

от "31" августа 2022 г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» для обучающихся 9^{а,б,в,г,д} классов
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:
Дремов Никита Сергеевич,
учитель физической культуры

Новоалтайск 2022

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. Пояснительная записка.	2
1.1. Нормативная правовая база	2
1.2. Цели изучения предмета «Физическая культура » в 9 классах	2
1.3. Сроки реализации рабочей программы	2
1.4. Место предмета в учебном плане школы	3
1.5. Отличительные особенности рабочей программы от авторской	3
1.6. Обоснование выбора УМК для реализации рабочей программы	3
1.7. Формы, методы, технологии обучения, используемые педагогом для реализации рабочей программы	4
1.8. Формы, способы и средства контроля, проверки и оценки образовательных результатов	7
1.9. Критерии оценки результатов обучения	9
1.10. Перечень учебно-методического обеспечения	11
2. Календарно-тематическое планирование	13
2.1. Календарно-тематическое планирование 9 класс	16
2.2. Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса	20
2.3. Календарно-тематическое планирование 9 класс	21
2.4. Требования к уровню подготовки учащихся 9 класс	25
3. Лист внесения изменений и дополнений	27

1. Пояснительная записка

1.1. Цели изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Конкретизация задач отражена в таблице 1 с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №1 города Новоалтайска Алтайского края».

Таблица 1.

Цели образования	Задачи по достижению целей
Создать условия для развития ключевых компетенций обучающихся (компетенции личностного самосовершенствования)	<ul style="list-style-type: none">– выработки представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;– выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.– 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;– содействия развития психических процессов и обучения основ психической саморегуляции;– развития логического и критического мышления, культуры речи, способности к умственному эксперименту;– развития учебно-познавательных компетенций, связанных с учебной деятельностью (целеполагание, планирование, поиск способа решения, реализация намеченного, контроль и оценка, рефлексия)
Создать условия для формирования и развития предметной компетентности	<ul style="list-style-type: none">– формирования основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;– углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;– воспитания привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;– обучения основ базовых видов двигательных действий;– содействия гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

1.2. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ОУ курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 ч в неделю, в году 34 учебных недель: в 9 классе – 102 ч

1.3. Отличительные особенности рабочей программы от авторской

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В авторской программе дано примерное распределение учебного времени, поэтому составители рабочей программы считают целесообразным изменить последовательность изучения разделов курса «Физическая культура» с учетом сезонных условий и наличия спортивного инвентаря.

В рабочей программе вариативная часть включает в себя программный материал в 9 классах – волейбол (6ч), баскетбол (6ч) и легкая атлетика (6ч)

В связи с региональными особенностями в зимний период времени, при понижении температуры воздуха недопустимой для занятий на улице, занятия проводятся в спортивном зале, и часы лыжной подготовки заменяются часами из раздела баскетбол, волейбол. Возможен следующий вариант прохождения программы: переход к разделу «Подвижные игры на основе волейбола, баскетбол» и выбор в данном разделе занятий направленных на развитие физических качеств. При восстановлении температурного режима рассматривается вариант лыжной подготовки.

При проведении резервных уроков предусматриваются соревнования, экскурсии, интегрированные уроки, спортивно-массовые мероприятия, корректировка изучения программного материала.

Авторская программа рассчитана на 102ч. В 9-х классах два урока по теме «Волейбол», будет проведено за счет уплотнения учебного материала – 10.03 т.к. пропадают из-за праздничных дней – 08.03.; четыре урока по теме «Легкая атлетика», будет проведено за счет уплотнения учебного материала 03.05; 04.05. Итого – 96 ч в учебном году.

1.4. Обоснование выбора УМК для реализации рабочей программы

Учебно-методический комплекс выбран в соответствии с авторской программой:

1. Программа физического воспитания, 1–11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2010)
2. Теория и методика физической культуры и спорта с. 152, 6 абзац: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 9-е изд.,- М.: Издательский центр «Акадкмия», 2011. – 480с.

Учебники «Физическая культура» дают знания по основам здорового образа жизни, умению общаться и взаимодействовать со сверстниками. Кроме того учебники предусматривают умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, оценивать красоту телосложения и осанки, технически правильно выполнять двигательные действия, а так же знания по истории спорта и правилам различных спортивных игр.

1.5. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые педагогом для реализации рабочей программы

Особенности организации образовательного процесса соответствуют положениям Программы развития школы, основной образовательной программы основного общего образования. Это определяет формы, методы и технологии обучения, применяемые на уроках физической культуры. Взаимосвязь перечисленных структурных компонентов методики преподавания отражена в таблице 3.

**Формы, методы и технологии обучения,
применяемые на уроках физической культуры.**

Степень образования	Ведущие методы обучения	Оптимальные формы организации познания	Используемые технологии обучения
Основное общее образование	<ul style="list-style-type: none"> - повторный; - переменный; - интервальный; - метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы; - игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр; - соревновательный; - целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упражнений, - предупреждения и исправления ошибок - методы нравственного убеждения - поощрение 	<ul style="list-style-type: none"> - работа в малых группах - работа в парах - индивидуальная работа - фронтальная работа - коллективная 	<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие; - дифференцированное обучение (применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья); - коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии

1.6. Формы, способы и средства контроля, проверки и оценки образовательных результатов

Проверка и оценка двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся в I – IV четвертях, рабочим планом–графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества используется одно ФУ. Чаще проверяются физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти контролируются неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Тесты органически связаны с содержанием урока.

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и

итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Формы, методы, средства оценивания и контроля планируемых результатов отражены в таблице 4.

Таблица 4

Методы, формы, средства оценивания и контроля планируемых результатов реализации рабочей программы по предмету «Физическая культура»

Направления оценочной деятельности	Методы оценивания	Формы оценивания	Средства оценивания	Форма предоставления результатов	Границы применения результатов
Качество предметных умений и навыков	Наблюдения, вызова, выполнение упражнений и комбинированный метод, соревновательный	Индивидуальная, фронтальная. Взаимо- и самооценка	Контрольные упражнения, тесты, игра	Отметка в кл. журнале и дневнике обучающегося Устный анализ с обучающимися	Используется для оценки индивидуальных достижений, качества знаний по классу, параллели.
Качество предметных знаний	Опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и вариантами ответов), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности	Письменный и устный контроль, взаимо- и самооценка	Тесты, презентации	с указанием причины не верного ответа или неправильного выполнения двигательного действия	
Сформированность ключевых компетенций:					
Личностно го самосовершенствования	Анкетирование	Индивидуальная письменная работа	Текст анкеты	Сводная таблица результатов диагностики по ученику, классу, параллелям, школе	Используется для оценки личностных достижений в области самосовершенствования

Периодичность оценки предметных результатов отражена в таблице 5

**Периодичность оценки по физической культуре основ знаний, умений и навыков
(контроль выполнения, тестирование)**

Класс	Месяц, дата									Итог о за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
9	8,10,14,28	13,27	9.30			3.17	15.18	5.26	10,11.1 7,18.19 .24	тестиро вание- 13; к.в=7

1.7. Критерии оценки результатов обучения

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Нормы оценок были рассмотрены и утверждены на городском ППО учителей физической культуры (протокол №1 от 28.08.13г.)

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

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

Оценка «3»- выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.

Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за технику выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для повседневной жизни
- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки)

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Контрольных упражнений ВОЛЕЙБОЛ

Для более успешного освоения техники волейбола используется принцип опережающего обучения. Так с первого класса учащиеся проходят так называемую «школу мяча», На уроках физической культуры дети учатся бросать в цель, ловить брошенный мяч, вначале облегченные, затем средние по тяжести мячи. Из-за слабости костно-мышечной системы рук в 1 и 2 классах ученики пока еще не начинают овладевать техникой волейбола, но уже обучаются, вначале классическому пионерболу, а затем пионерболу в 2 мяча. В этих двух играх они учатся командным действиям, переходу с номера на номер, как в волейболе. Самое важное, что в подобных играх на практике дети непроизвольно учатся понимать траекторию полета мяча.

С третьего класса в «школе мяча» появляется отбивание облегченного волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху. Им объясняется, что в волейболе нельзя ловить мяч. Освоение техники волейбола на уроках физкультуры начинается с 5 класса.

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ВЕРХНИХ ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения:

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (В 5 и 6 классах упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки). При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9 класс	6	8	10	5	7	9

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ МЯЧА СНИЗУ

Условия выполнения те же, что и в передачах над собой.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9 класс	4	6	8	4	5	7

ПРОВЕРКА НАВЫКА ПОДАЧИ МЯЧА

Условия выполнения:

Испытуемые выполняют подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев,

когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча.

Ученики 8 классов и девушки 9 классов выполняют 5 подач на противоположное поле.

Учащиеся 10 классов, юноши 9 и девушки 11 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

Юноши 11 классов выполняют 6 подач в одну из 6 зон. Упражнение исполняется с учетом правил волейбола, учитывается количество попаданий.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9 класс	1	2	4	1	2	4

БАСКЕТБОЛ

Элементы техники баскетбола начинают осваиваться в рамках «школы мяча». Ловля и броски мяча изучаются с первого класса и закрепляются в различных подвижных играх, как в разделе программы «подвижные игры», так и в других разделах. Основной и наиболее сложный элемент баскетбола дети осваивают в третьем классе и к 5 классу уже сносно владеют им. Поэтому технику ведения мяча мы проверяем уже в 3 классе, что оказывает стимулирующее действие на детей, подталкивает их более старательно овладевать этим элементом.

ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ Б/Б МЯЧА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ С МЕСТА

Условия выполнения:

Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ И 2х ШАГОВ

Условия выполнения:

Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9 класс	1 раз	2 раза	4 раза	0 раз	1 раз	3 раза

В некоторых таблицах у девушек «тройка» ставится за «0». Это значит, что ученица при правильном выполнении упражнения физически не в состоянии выполнить задание. Например, нет сил добросить мяч до кольца.

Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»-исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности 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

Оценка «4»- исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка «3»- исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»-учащийся не выполняет Государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 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	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			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	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 1 2 1 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание; на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11 12 13 14 15 11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	 4 и ниже 4 5 5 5	 10 – 14 11 – 15 12 – 15 13 – 15 12 - 13	 19 и выше 20 19 17 16

1.8. Перечень учебно-методического обеспечения

Основная учебная литература

1. Физическая культура. 8-9 классы/Под общей редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2014)
2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению в составе библиотечного фонда.

Дополнительный учебный материал разработан в виде презентаций, видеороликов по темам: «Волейбол», «Лыжная подготовка», «История олимпийских игр», «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Плавание», «Здоровый образ жизни», находится в библиотечном фонде.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая
- бревно гимнастическое напольное
- скамейки гимнастические
- канат для лазания
- маты гимнастические
- козел гимнастический
- гимнастический подкидной мостик
- мячи: набивные, малые теннисные, малые для метания, баскетбольные, волейбольные, футбольные
- палки гимнастические
- скакалки
- коврики гимнастические
- обручи

- планка для прыжков в высоту
- стойки для прыжков в высоту
- лыжи в комплекте с палками
- щиты баскетбольные
- сетка волейбольная
- столы для настольного тенниса
- сетки и ракетки для игры в настольный теннис

2.Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (12 ч.)

Гимнастика (18 ч)

Баскетбол (15 ч)

Элементы единоборства (6 ч)

Лыжная подготовка (18 ч)

Волейбол (9 ч)

Волейбол (6 ч)

Элементы единоборства (3 ч)

Легкая атлетика (15 ч)

Элементы единоборства (3 ч)

«Календарно-тематическое планирование» 9 класс

Сроки	Номер урока	Кол-во часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
		12	Легкая атлетика		
01.09-07.09	1		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	2		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
	3		Низкий старт до 80 м		
08.09-14.09	4		Прыжки в длину с места	тестирование	Мальчики: 213; 174; 151 Девочки: 183; 154; 137
	5		Бег 30м на результат	тестирование	Мальчики: 4,6; 5,2; 5,5 Девочки: 5,0; 5,6; 6,0
	6		Бег 60 м на результат	тестирование	Мальчики: 8,4; 9,2; 10,0 Девочки: 9,4; 10,0; 10,5
15.09-21.09	7		Бег командами		
	8		Метание мяча с укороченного разбега		
	9		Бег на 2000м (мал), 1500м (дев)		
22.09-28.09	10		Кросс до 3 км		
	11		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега		
	12		Многоскоки, 5 прыжков	тестирование	Мальчики: 11,0; 10,5; 9,5 Девочки: 9,5; 9,0; 8,5
		18	Гимнастика		
29.09-05.10	13		Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		
	14		Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мал.),		

		Кувырок вперед, равновесие на одной; выпад вперед (дев.)		
	15	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках (мал.), Кувырок вперед, равновесие на одной; выпад вперед (дев.)		
06.10-12.10	16	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках (мал.), Кувырок вперед, равновесие на одной; выпад вперед (дев.) (КАУ.)		
	17	Прыжок согнув ноги (мал.), прыжок боком		
	18	Прыжок согнув ноги (мал.), прыжок боком		
13.10-19.10	19	Прыжок согнув ноги (мал.), прыжок боком	Контроль выполнения	М.: козел в длину, h-115см Д.: конь в ширину, h-110см
	20	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря		
	21	Упражнение в равновесии с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).		
20.10-26.10	22	Упражнение в равновесии из ранее изученных элементов		
	23	Лазанье по веревочной лестнице		
	24	Лазанье по канату в два приема. Силовые упражнения		
27.10-09.11	25	Лазанье по канату		
	26	Подтягивание из виса стоя - мал., из виса лежа - дев.	тестирование	Мальчики: 12; 8; 6 Девочки: 18; 14; 11
	27	Наклоны вперед из положения сидя	тестирование	Мальчики: 11; 9; 6 Девочки: 18; 14; 11

Сроки	Номер урока	Ко-лво часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
10.11-16.11	28		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		
	29		Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью 25сек		
	30		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
		15	Баскетбол		
17.11-23.11	31		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в баскетболе		
	32		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		
	33		Комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок		
24.11-30.11	34		Бросок одной и двумя руками в прыжке		
	35		Бросок одной и двумя руками в прыжке		
	36		Бросок одной и двумя руками в прыжке	Контроль выполнения	Броски с точек из 10 попыток: Мал.: 4; 3; 2 Дев. 3; 2; 1
01.12-07.12	37		Взаимодействие трех игроков (тройка)		
	38		Взаимодействие трех игроков (малая восьмерка)		
	39		Взаимодействие трех игроков (малая восьмерка)		

08.12-14.12	40		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2		
	41		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3		
	42		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4		
15.12-21.12	43		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5		
	44		Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	45		Игра по упрощенным правилам баскетбола		
		6	Элементы единоборства		
22.12-28.12	46		Подвижные игры с элементами единоборства		
	47		Виды единоборства		
	48		Приемы борьбы за выгодное положение		
			Подвижные игры с элементами единоборства		
11.01-18.01	50		Подвижные игры с элементами единоборства		
	51		Борьба за предмет		
	46		Подвижные игры с элементами единоборства		

Сроки	Номер урока	ол-во часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
16.01-20.01		18	Лыжная подготовка		
19.01-25.01	52		Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях		
	53		Значений занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности		
	54		Индивидуальный подбор лыж. Построения, перестроения и передвижения с лыжами.		
26.01-01.02	55		Бесшажный ход		
	56		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
	57		Прохождение дистанции 1 км		
02.02-08.02	58		Одновременный бесшажный ход		
	59		Прохождение дистанции 2 км	Контроль выполнения	
	60		Попеременный четырехшажный ход		
09.02-15.02	61		Попеременный четырехшажный ход		
	62		Эстафета с преодолением препятствий		
	63		Переход с попеременных ходов на одновременные		
16.02-17.02	64		Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой», «елочкой»		
	65		Спуски с уклонов. Поворот и торможение «плугом»		
	66		Прохождение дистанции 3 км на время	Контроль выполнения	М.:17,30; 18,00; 19,00 Д:19,30; 20,00; 21,30
23.02-01.03	67		Спуски и подъемы		
	68		Прохождение дистанции 5 км без учета времени		
	69		Преодоление контр уклонов		
		9	Волейбол		
02.03-08.03	70		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в волейболе (1		
	71		Стойка игрока, перемещения в стойке		
	72		Прямой нападающий удар при встречных передачах		
09.03	73		Прямой нападающий удар при встречных передачах		

15.03	74		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		
	75		Передачи мяча над собой в круге радиусом 1м	Контроль выполнения	М: 30; 25; 20 Д: 30; 25; 20
16.03 22.03	76		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		
	77		Передачи мяча в парах	Контроль выполнения	М: 18; 15; 12 Д: 15; 12; 10
	78		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки		

Сроки	Номер урока	Кол-во часов	Тема урока	Контроль предметных результатов	Примечание
		6	Волейбол		
23.03- 05.04	79		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки		
	80		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	Контроль выполнения	9м из 10 попыток мал: 7; 5; 4 дев: 6; 4; 3
	81		Двусторонняя игра в волейбол		
06.04- 12.04	82		Передачи мяча над собой в круге радиусом 1м		
	83		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		
	84		Передачи мяча в парах		
		3	Элементы единоборства		
13.04 19.04	85		Приемы борьбы за выгодное положение		
	86		Борьба за предмет		
	87		Подвижные игры с элементами единоборства		
		15	Легкая атлетика		
20.04 26.04	88		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
	89		Прыжки в длину с места	тестирование	
	90		Кросс до 3 км		
27.04 03.05	91		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега		
	92		Многоскоки, 5 прыжков		
	93		Эстафеты, старты из различных положений		
04.05 10.05	94		Эстафеты, старты из различных положений.		
	95		Челночный бег 3x10м		
	96		Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Челночный бег 4x9м	тестирование	
11.05 17.05	97		Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Челночный бег 4x9м	тестирование	Мальчики: 695; 530; 430 Девочки: 545; 445; 385 Мальчики: 9,4; 9,9; 10,4 Девочки: 9,8; 10,2; 11,0
	98		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега		
	99		Прыжки в высоту	тестирование	Мальчики: 130; 125; 110 Девочки: 115; 110; 100
18.05 24.05	100		Бег 30м на результат.	тестирование	Мальчики: 4,6; 5,2; 5,5 Девочки: 5,0; 5,6; 6,0
	101		Бег 60 м на результат..	тестирование	Мальчики: 8,4; 9,2; 10,0 Девочки: 9,4; 10,0; 10,5
	102		Бег на 2000 м на результат. Метание малого мяча на дальность	тестирование	Мал:10,10; 10,40; 11,40 Дев:11,00; 12,40;13,50 Мальчики: 45; 40; 31 Девочки: 28; 23; 18

	3	Элементы единоборства		
	103	Приемы борьбы за выгодное положение		
	104	Борьба за предмет		
	105	Подвижные игры с элементами единоборства		
		Всего уроков: 105 Из них: тестирование – 9 контроль выполнения - 12		

2.6. Результаты обучения учащихся, оканчивающих 9 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной для жизни
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 9 класс

Нормативы	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,0	5,4	5,5	5,1	5,8	5,9
Бег 60м	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Бег 3000м	Без учета времени					
Метание малого мяча на дальность.	45	40	31	28	23	18
Метание малого мяча в цель с 21м (мал.), с 16м	5	4	3	3	2	1

(дев.)радиус круга 60см.						
Подтягивание из вися стоя (мал.), из вися лежа (дев.)	12	8	6	14	8	4
Прыжки в длину с места	213	174	151	183	154	137
Прыжки в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
Прыжки в высоту	130	125	110	115	110	100
Бросок набивного мяча весом 1кг.	695	530	430	545	445	385
6-минутный бег	1370	1260	1150	1120	1010	910
Челночный бег 4х9м.	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Поднимание туловища за 1 мин.	50	40	35	30	25	20
Наклон вперед из положения лежа	11,0	9,0	6,0	18,0	14,0	11,0
Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	115	110	130	90	60
Бег на лыжах 3 км.	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
Бег на лыжах 5км.	Без учета времени					
Б/б: броски с точек из 10 попыток	4	3	2	3	2	1
Б/б: броски с двух шагов (из 6 попыток)	5	4	2	4	3	1
В/б: передачи мяча над собой в круге радиусом 1м.	30	25	20	30	25	20
В/б: передачи мяча в парах	18	15	12	15	12	10
В/б: подача мяча с 9м. из 10 попыток	7	5	4	6	4	3

