

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРОМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПРИОЗЕРСКОГО РАЙОНА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено
Приказом по школе № 146
« 31 » 08 2020г.
Директор МОУ «Громовская СОШ»
Григорьев/



Рассмотрено
Заместитель директора по УВР
Т.В.Карпова/
« 31 » 08 2020г.

Рассмотрено
На заседании МО
Эколого-технологического цикла
Протокол № 1 от
« 31 » августа 2020г.
Руководитель МО
Маханько А.Ф./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

9 класс

на 2020 – 2021 учебный год.

Учитель: Маханько А.Ф.

Категория: высшая

п. Суходолье

2020 г.

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу
«Физическая культура» 9 класс
Нормативная основа программы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в последней редакции).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (в последней редакции).
- «Федеральные комплексные программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2015 г.
- Рабочая учебная программа по физической культуре для 9-го класса разработана и составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта второго поколения начального общего образования 2010 года, примерной программы начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре - «Физическая культура. 5—9 классы», авторов: В.И. Ляха и А.А. Зданевича, М., Просвещение, 2017.
- Образовательная программа МОУ «Громовская СОШ»
- Учебный план МОУ «Громовская СОШ» Приозерского района Ленинградской области

Цели и задачи

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания обучающихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 2 ч в неделю, 68 часов в год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В течении урока
1.2	Спортивные игры	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9
1.4	Легкая атлетика	25
1.5	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области физической культуры:

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

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

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

По медицинскими показаниям в легкой атлетики и гимнастики уроки включены упражнения для укрепления брюшных мышц и мышц спины.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 8-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,7	10,2
Силовые	Подтягивание из виса, раз.	7	-
	Подтягивание из виса лежа, раз.	-	19
	Прыжок в длину с места, см.	190	175
	Поднимание туловища (на спине) руки за головой, раз. раз за 30 сек.	48	30
Выносливость	Кроссовый бег 1500 м	7.10	7.50
	Передвижение на лыжах 2 км	12.30	13.30

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин. (мальчики и девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; выполнять имитацию движений рук и ног при выполнении упражнений в плавании.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения

Формы обучения:

1. фронтальная (обще классная)
2. Групповая (в том числе и работа в парах)
3. Индивидуальная

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями, презентациями.
3. Практические методы: выполнение упражнений, игровая деятельность, соревнования

Активные методы обучения:

1. Частично-поисковый (или эвристический); учитель расчленяет проблему на части, ученики осуществляют отдельные шаги по решению подпроблем;

2. Исследовательский; поисковая творческая деятельность учащихся по решению новых для них проблем

Используемые виды и формы контроля

<i>Виды организации учебной деятельности:</i> - самостоятельная работа - творческая работа - соревнования	<i>Основные виды контроля при организации контроля работы:</i> - вводный - текущий - итоговый - индивидуальный - контроль учителя	<i>Формы контроля:</i> - фронтальный - самостоятельная работа - тест - учет
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

Нормы оценки знаний и технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях

физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, национальные виды спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, национальные виды спорта).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Учебно-методический комплект

Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература для учащихся:

Бойко А. Нет средства равноценного. - М: ФиС, № 4, 1999.

Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. – Физкультура и спорт. № 9, 2001.

Семенов Ю.А. Навык плавания каждому Москва. Физкультура и спорт. 1983г.

Савельева, Ю. Ревматизм, радикулит, остеохондроз / Ю.Савельева. – М: РИПОЛ классик, 2005.

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение.

Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, маты гимнастические, перекладина навесная, мячи набивные (1 кг), мячи малые (резиновые, теннисные), мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные), щиты с баскетбольными кольцами, сетка волейбольная, гантели – 0,5 кг, гимнастические палки, лыжи, лыжные палки, скакалки, обручи.

Учебно-тематический план по физической культуре 9 класс

№п/п	Наименование разделов	Всего часов	Тема урока	Учетный урок
1.	Легкая атлетика	15	Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Спринтерский бег.	
2			Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Эстафеты.	
3			Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Встречная эстафета.	
4.			Легкая атлетика. Зачет-бег 60м, 100м. Спортивные игры.	Зачет
5.			Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, ОФП.	
6.			Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, ОФП.	
7.			Легкая атлетика. Прыжок в длину с места, метание малого мяча.	
8.			Легкая атлетика. Зачет - прыжок в длину с разбега, спортивные игры.	Зачет
9.			Легкая атлетика. Бег на средние дистанции, зачет прыжка в длину с места, метание мяча.	
10			Легкая атлетика. Зачет - метание мяча, спортивные игры.	Зачет
11			Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	
12			Легкая атлетика. Тест - 6 мин. Бег, ОФП.	Тест
13			Легкая атлетика. Бег в переменном темпе, спортивные игры.	
14			Легкая атлетика. Бег в среднем темпе, спортивные игры.	
15			Легкая атлетика. Зачет - бег 1000м и 2000м.	Зачет
16	Гимнастика с элементами акробатики.	9	Инструкция по охране труда и технике безопасности. Строевые упражнения.	
17			Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. ОФП. Строевые упражнения.	
18			Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. ОФП. Строевые упражнения.	
19			Гимнастика. Зачет - подтягивание на высокой перекладине (м), низкой перекладине (д).	Зачет
20			Акробатика. Развитие гибкости. Акробатические элементы.	
21			Акробатика. Развитие гибкости. Разучивание акробатической комбинации.	
22			Акробатика. Тест - наклон вниз из положения стойка ноги врозь.	Тест
23			Акробатика. Совершенствование акробатической комбинации.	

24			Акробатика. Зачет - выполнение акробатической комбинации.	Зачет
25	Спортивные игры	7	Инструкция по охране труда и технике безопасности. Передвижение баскетболиста.	
26			Баскетбол. Передвижения баскетболиста. Ловля, передачи и ведение мяча.	
27			Баскетбол. Передвижения баскетболиста. Ловля, передачи и ведение мяча. Учебная игра.	
28			Баскетбол. Тест - ведение, передачи.	Тест
29			Баскетбол. Броски мяча в корзину с места, ОФП. Учебная игра.	
30			Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения. ОФП. Учебная игра.	
31			Баскетбол. Тест - броски мяча в корзину. Учебная игра.	Тест
32	Лыжная подготовка.	18	Инструкция по охране труда и технике безопасности. История развития лыжного спорта.	
33			Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный лыжный ход.	
34			Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный лыжный ход.	
35			Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный лыжный ход.	оценка практических умений.
36			Лыжная подготовка. Спуски и подъемы.	
37			Лыжная подготовка. Спуски и подъемы	
38			Лыжная подготовка. Спуски и подъемы	
39			Лыжная подготовка. Спуски и подъемы.	оценка практических умений.
40			Лыжная подготовка. Повороты и торможение.	
41			Лыжная подготовка. Повороты и торможение.	
42			Лыжная подготовка. Повороты и торможение.	оценка практических умений.
43			Лыжная подготовка. Коньковый ход.	
44			Лыжная подготовка. Коньковый ход.	
45			Лыжная подготовка. Коньковый ход.	
46			Лыжная подготовка. Коньковый ход.	оценка практических умений.
47			Лыжная подготовка. Тактика лыжных ходов.	
48			Лыжная подготовка. Тактика лыжных ходов.	
49			Лыжная подготовка. Эстафетный бег.	
50	Спортивные игры	9	Волейбол. Инструктаж по ТБ, стойки и перемещения игрока.	
51			Волейбол. Стойки и перемещения игрока. ОФП.	
52			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача.	

53			Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача.	
54			Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача. Учебная игра.	
55			Волейбол. Передачи мяча - оценка практических умений, подачи мяча.	
56			Волейбол. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
57			Волейбол. Нападающий удар, подачи мяча изученным способом.	
58			Волейбол. Поддачи мяча - оценка практических умений.	оценка практических умений.
59	Легкая атлетика	10	Инструкция по охране труда и технике безопасности. Бег на короткие дистанции. СБУ.	
60			Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
61			Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
62			Лёгкая атлетика. Зачет - бег 60м, 100м. Спортивные игры.	Зачет
63			Лёгкая атлетика. Прыжки в длину. Метание мяча.	
64			Лёгкая атлетика. Зачет - прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Зачет
65			Лёгкая атлетика. Зачет - метание мяча.	Зачет
66			Лёгкая атлетика. Тест - 6-ти мин. Бег, ОФП.	
67			Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тест - поднимание туловища за 1 мин.	тест
68			Лёгкая атлетика. Зачет - бег 1000м. Спортивные игры.	Зачет

Комплексы упражнений для домашнего задания.

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10 сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

