

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей основной школы

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от
26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ткачев Е.А.

Приказ № 180 от 31.08.2022 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

физическая культура

для 9 А класса


на 2022-2023 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры:

 С.Г. Чепраков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 С.В. Мальшакова
31.08.2022

Санкт-Петербург
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе:

- закона РФ «Об образовании» №122-ФЗ в последней редакции от 01.12.2007 № 313-ФЗ

- федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089)

- изменений к федеральному компоненту (Приказ Министерства образования РФ №164 от 03.06.2008г.)

- Образовательной программы основного общего образования, адаптированной для обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга 5-9 классы.

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2022-2023 учебный год отводится 102 час в год, (3 ч. в неделю) в 9 классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 9 классов ориентируется на достижение следующей цели:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели при реализации данной программы обеспечивается решением следующих задач:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- в дальнейшем развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и координационные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности; формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;

- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума содержания основного общего образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Важнейшим требованием к уроку является: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий.

Рабочая программа конкретизирует содержание образовательного стандарта, дает распределение учебных часов на их изучение по разделам и последовательность их изучения с учетом возрастных особенностей учащихся.

Предмету «физическая культура» в БУП отведено важное место. В соответствии с Федеральным базисным учебным планом рабочая программа 8-9 классов рассчитана на 204 учебных часа: 102 учебных часа в VIII классе, из расчета 3 часа в неделю. При этом, в ней отводится: 16 часов в год для проведения зачетов; в IX классе - на 102 учебных часа, из расчета 3 часа в неделю. При этом, в ней отводится: 16 часов в год для проведения зачетов. Основными **формами** организации учебных занятий являются:

- урок - комбинированный,
- урок – практическое занятие,
- урок – зачет.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотrudничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа предусматривает механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся 9 классов:

№ п/п	Тема	Компетенции
1	Легкая атлетика	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
2	Гимнастика с элементами акробатики	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
3	Спортивные игры	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
4	Лыжная подготовка	Учебно-познавательная

		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
5	Кроссовая подготовка	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения физической культуры обучающиеся должны *знать/понимать*:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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 с учетом состояния здоровья и физической подготовленности на развитие основных физических качеств;
 - 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 жизни:
- для 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.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

102 часа в год (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения	Примечание
1	Правила безопасности на уроках		
2	Специальные беговые упражнения	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м.	
3	Совершенствовать старт	Бег на результат 60 метров (мин.). Специальные беговые. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	
4	Специальные беговые упражнения	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов	
5	Совершенствовать старт	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов	
6	Прыжковые упражнения. Бег 100 м.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения	Бег 1000 м (мальчики) и 1000м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
8	Круговая тренировка.		
9	Правила соревнований по легкой атлетике	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
10	Учет техники низкого старта и стартовый	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Правила баскетбола.	
11	Прыжки через скакалку. Бег до 7мин.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
12	Повторить технику прыжка с разбега	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	

13	Развитие выносливости бег 8мин с ускорениями	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	
14	Повторить технику метания мяча с разбега	Сочетание приемов передвижений и остановок, Приемов передач, ведения и бросков.	
15	Совершенствовать технику метания мяча с разбега.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
16	Прыжок в длину с разбега - учёт результата.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	
17	Равномерный бег 15-20мин специально беговые упражнения	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	
18	Равномерный бег 15-20мин специально беговые упражнения	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
19	Чередование ходьбы и бега	Стойка игрока: перемещения приставным шагом, спиной вперед, старты из различных положений	
20	Бег с изменением направления.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, перемещения, повороты, ускорения, остановки	
21	Бег 2000м (мальчики), 1500м - девочки.	Удары по неподвижному мячу, катящему мячу Внешней стороной стопы.	
22	Учет. ОРУ. ПИ с бегом	Удар по летящему мячу средней частью подъема, носком, серединой лба.	
23	Легкоатлетические эстафеты.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
24	Подвижные игры с элементами бега.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Удары по воротам на точность, меткость.	
26	Кувырки вперед и назад. ОРУ.	Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча, игра вратаря	
27	Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево..	Тактика свободного нападения	
28	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок	Позиционные нападения. Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 2:1,	
29	Длинный кувырок (Ю); кувырки вперед и назад (Д). ОРУ в парах.	Игра по упрощенным правилам	

30	Стойка на голове и руках	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки игрока. Перемещения в, сойке приставным шагом, боком, лицом, спиной	
31	Тренировка в подтягивании. Эстафеты. ОРУ.	Ходьба, бег, выполнения заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	
32	Акробатические упражнения. ОРУ.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах	
33	Упражнения на гимнастической скамейке.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках.	
34	ОРУ с набивными мячами и палками. Круговая тренировка.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
35	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	
36	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	
37	Акробатическая комбинация	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
38	Учёт - подтягивание, поднимание туловища.	Охрана труда при занятии спортивными играми.	
39	Полоса препятствий, строевые упражнения.	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей.	
40	Акробатические упражнения.	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
41	Переворот боком повторить.	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега.	
42	Гимнастическая полоса препятствий. Игры на внимание	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега.	
43	Баскетбол. Техника безопасности во время занятии спортивными играми.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	

44	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	
45	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	
46	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	
47	Передачи мяча двумя руками от груди	Перестроение из колонны по одному в колонну' по два, четыре в движении	
48	Броски одной и двумя руками с места.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты.	
49	Перехват мяча.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	
50	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола	
51	Позиционное нападение и личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	
52	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке	
53	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра	
54	Ловля, передача, броски.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра. Правила баскетбола	
55	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра. Правила баскетбола	

56	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра. Правила баскетбола	
57	Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра. Правила баскетбола	
58	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
59	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	
60	Преодоление полосы препятствий.	Сочетание приемов передвижений	
61	Закрепить приём мяча двумя руками снизу	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	
62	Учить технике нижней прямой подачи мяча	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	
63	Совершенствовать технику передач мяча	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра	
64	Закрепить передачу мяча над собой, во встречных колоннах.	. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра. Правила баскетбола	
65	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра. Правила баскетбола	
66	Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра. Правила баскетбола	
67	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2_2, 3_3. Учебная игра. Правила баскетбола	
68	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	
69	Тренировка в подтягивании. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Охрана груди при занятии легкой атлетикой.	
70	Повторить элементы волейбола	Комплекс ОРУ.	
71	Игра: «Мяч в воздухе». Эстафеты с мячом.	Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	
72	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка»	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов	

73	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
74	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	
75	Передачи мяча во встречных колоннах Учебная игра в волейбол.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
76	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
77	Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
78	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Учебная игра в волейбол.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
79	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	
80	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин.		
81	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	
82	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Прыжок в длину на результат.	
83	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	
84	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	
85	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	

86	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	
87	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	Прыжок в длину на результат.	
88	Передачи мяча во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол.	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	
89	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол.	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	
91	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Учебная игра в волейбол.	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ.	Прыжок в длину на результат.	
93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин.	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин.	Прыжок в длину на результат	

99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	
101	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	
102	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости Игры «Картошка», а т.д. Домашнее задание на лето.	

Содержание курса

1. **Легкая атлетика (22 часа): Спринтерский бег.** Правила ТБ. Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Челночный бег 3x10. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Подготовительные упражнения. Бег на дистанцию 100м. **Вводный контроль.** Бег на результат 100м. **Зачет. Прыжок в длину с места.** Техника прыжка в длину с места. Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат. **Зачет. Бег по пересеченной местности.** Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 20мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 3000м (мальчики) , 2000м (девочки). **Зачет. Метание мяча на дальность.** Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча на дальность с разбега на результат. **Зачет.**

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках легкой атлетики, правила: бега по дистанции, соревнований по прыжкам в длину, соревнований по метаниям мяча, правила соревнований по бегу, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. *Уметь/применять*: пробегать с максимальной скоростью 70 м, 100м, прыгать в длину, метать на дальность мяч, бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствие.

Упражнения развивают у обучающихся способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость.

2. **Гимнастика с элементами акробатики (23 часа): Акробатика.** Правила по ТБ. Стойка на руках и голове из упора присев. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок. «Мост и поворот в упор стоя. Выполнение комбинации из разученных элементов. **Зачет. Висы. Подтягивание на перекладине.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. Подъем завесом. Подъем в сед ноги врозь. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. **Зачет. Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обратное перестроение. Выполнение команды. **Зачет. Опорный прыжок.** Правила по ТБ. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком. Опорный прыжок через коня. **Промежуточный контроль.** Выполнение опорного прыжка. **Зачет. Лазание по гимнастической стенке.** Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках гимнастики, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития гибкости. *Уметь/ применять*: выполнять акробатические упражнения, упражнения в висе, подтягивание на перекладине, опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.

Упражнения развивают качества у обучающихся: силовые, скоростно-силовые координационные способности.

3. **Спортивные игры (10 часов): Мини-футбол.** Правила по ТБ. Правила игры в мини-футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу внешней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Техника ловли, передачи мяча. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые тактические действия в защите. Учебная игра. **Зачет.**

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках, правила игры в мини-футбол. *Уметь/применять*: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Развиваются у обучающихся координационные, скоростные способности.

4. Лыжная подготовка (11 часов): Правила ТБ. Организация и правила соревнований. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Торможение. Подъем скользящим шагом, «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по пересеченной местности. Коньковый ход. Поворот упором двумя лыжами. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне, махом. Ходьба на 2 км. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках лыжной подготовки, значение изученных правил по лыжной подготовке для сохранения правильной осанки, развития общей выносливости. *Уметь/применять*: выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски, повороты, прохождение дистанций по пересеченной местности.

Упражнения развивают качества у обучающихся: координационные способности, выносливость и равновесие.

5. Спортивные игры (18 часов): Баскетбол. Правила по ТБ. Правила игры в баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Прием и передача с отскоком и без. Прием и передача в движении и на месте. Броски от головы одной и двумя руками. Ведение мяча с обведением партнёра. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Учебная игра. *Зачет.* **Волейбол.** Правила ТБ на уроках. Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча. Прием подачи. Верхняя передача назад. Верхняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя передача назад. Нижняя прямая подача. Тактика свободного падения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра. *Зачет.*

Учащиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках, правила игры в волейбол, баскетбол. *Уметь/применять*: играть в волейбол по упрощенным правилам, играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Развиваются у обучающихся координационные, скоростные способности.

6. Кроссовая подготовка (5 часов): Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 20 мин. Бег на результат 3000м (юн) и 2000м (д). *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила по бегу на средние и длинные дистанции. *Уметь/применять*: бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать горизонтальные, вертикальные препятствия, бежать 3 км (2км).

Упражнения способствуют развитию выносливости у обучающихся.

7. Легкая атлетика (13 часов): Ходьба и бег. Правила по ТБ. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 50–60 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 50–60 м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. 6-минутный бег. Бег по дистанции 100м. *Итоговый контроль.* Бег на результат 100м. *Зачет.* **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину на результат. *Зачет.* **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ, основы техники бега, прыжков и метаний мяча. *Уметь/применять*: пробегать с максимальной скоростью 100м, бежать в равномерном темпе 20 минут, прыгать в высоту, метать мяч на дальность.

Упражнения развивают у обучающихся способности: выносливость.

Адресность программы

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся с 8 по 9 класс учебно-воспитательной общеобразовательной школы и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их физического развития и уровня их знаний и умений.

Важным аспектом составления программы является необходимость обеспечения направленности учебного процесса на решение основных задач образовательного учреждения: осознанной потребности в получении образования, способности к адекватной самооценке, самоконтролю, творческому осмыслению собственных возможностей и перспектив и, как следствие, - успешной самореализации в различных сферах общественной жизни.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся 8, 9 классов должны достигнуть уровня развития физической культуры, предусмотренного образовательным минимумом.

Ученик должен *уметь объяснять*:

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

характеризовать особенности:

- планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;
- обучения и самообучения двигательным действиям;
- развития физических способностей.

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

демонстрировать физические способности в соответствии с обязательным минимумом содержания образования: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливости, гибкости, координации.

**Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся
применительно к различным формам контроля знаний**

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

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 учащихся (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.

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

Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся 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

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
<p>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</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> — самостоятельно организовать место занятий; — подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; — контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> — организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; — допускает незначительные ошибки в подборе средств; — контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, 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 деятельность.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют отдельные поручение учителя.

Перечень учебно-методического комплекта

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Матвеев. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение.
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и подготовленности;
- методические плакаты;

3. Технические средства обучения:

4. Учебное оборудование:

- гимнастические стенки, скамейки, бревна, маты, скакалки, обручи, палки;
- комплект навесного оборудования: мишени, перекладины;
- комплект для прыжков в высоту;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, резиновые (малые, средние, большие),

набивные, теннисные;

- канаты для лазанья.

5. Литература.

1. Матвеев. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение.

Материально-техническое оснащение

1. Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта.
2. Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

3. Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь.

4. Судейское оборудование и инвентарь.

5. Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений

Лист корректировки рабочей программы по предмету физическая культура

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Учитель _____