Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Заполосная средняя общеобразовательная школа Зерноградского района

Утверждена

приказом от 29.08.2017г. №240

Директор МБОУ Заполосной СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Шевченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

Уровень: основное общее образование, 9 класс

Количество часов: 101 час

Учитель: Ольшанский Вячеслав Викторович

**Раздел I**

**Результаты освоения учебного предмета и система оценки.**

Знания о физической культуре Обучающийся научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Обучающийся получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Обучающийся научится: использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Обучающийся получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование Выпускник научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств Выпускник получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях ,в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 4\*9м** | секунд | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **Бег 60 метров** | секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | 8:20 | 9:20 | 9:45 | 10:00 | 11:20 | 12:05 |
| **Прыжки в длину с места** | см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-во раз | 11 | 9 | 6 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | кол-во раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **Прыжки на скакалке, за 25 секунд** | кол-во раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:**

**Челночный бег 4\*9м**   
Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.   
  
**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**   
Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.   
  
**Подъем туловища за 1 мин из положения лежа**   
в коленях Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).   
  
**Наклон вперёд из положения сидя**   
Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центровой линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Раздел № II

Содержание учебного предмета.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов | **Содержание линии** | **Зачёт** |
| 1 | Основы знаний | 1 | **Инструктаж по технике безопасности** |  |
| 2 | **Знания о физической культуре** | В процессе урока | **Знания о физической культуре – в процессе урока**  Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  **Способы физкультурной деятельности**  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.  Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития  организма школьников. |  |
| 3 | **Физическое совершенствование:**  **Гимнастика с основами акробатики** | 11 | ***Гимнастика с основами акробатики (11 часов)***  *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.  *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.  *Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).  *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.  *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | 29.01 |
| 4 | **Легкая атлетика** | 47 | ***Легкая атлетика (46 часов)***  *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.  *Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.  *Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..  *Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  *Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега. | 26.09  06.10  27.10  07.05 |
| 5 | ***Спортивные игры***  **Баскетбол** | 23 | ***Баскетбол (23часа):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 01.12  22.12 |
| 6 | **Волейбол** | 19 | ***Волейбол (19часов)*** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | 20.02  13.03 |
|  | Количество уроков в неделю | 3 |  |  |
|  | Количество учебных недель | 34 |  |  |
|  | Итого | 101 |  |  |

**Раздел № III**

**Календарно – тематическое планирование 9 класс – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела, тема урока** | | **Кол – во**  **часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | 01.09. |  |
| 2 - 3 | ***Легкая атлетика*** Спринтерский бег 24 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 | 04.09.  05.09. |  |
| 4 - 5 |  | Низкий старт. | 2 | 08.09.  11.09. |  |
| 6 - 7 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег | 2 | 12.09.  15.09. |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | 18.09. |  |
| 9 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | 19.09. |  |
| 10 | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 22.09. |  |
| 11 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | 25.09. |  |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. **Зачёт.** | 1 | 26.09. |  |
| 13- 14 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 | 29.09.  02.10. |  |
| 15. |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 03.10. |  |
| 16. |  | Прыжок в длину с разбега**. Зачёт.** | 1 | 06.10. |  |
| 17-18 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 2 | 09.10.  10.10. |  |
| 19- 20 |  | Развитие силовой выносливости | 2 | 13.10.  16.10. |  |
| 21- 22 |  | Преодоление горизонтальных препятствий | 2 | 17.10.  20.10. |  |
| 23 -24 |  | Переменный бег | 2 | 23.10.  24.10. |  |
| 25 |  | Гладкий бег. **Зачёт.** | 1 | 27.10. |  |
| 26 | ***Баскетбол 23*** | Техника безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 07.11 |  |
| 27-28 |  | Игра в баскетбол 2х2 | 2 | 10.11.  13.11. |  |
| 29-31 |  | Ловля и передача мяча. | 3 | 14.11.  17.11.  20.11. |  |
| 32-34 |  | Ведение мяча. Игровые задания. | 3 | 21.11.  24.11.  27.11. |  |
| 35-36 |  | Бросок мяча. **Зачёт.** | 2 | 28.11.  01.12. |  |
| 37-38 |  | Бросок мяча в движении. | 2 | 04.12.  05.12. |  |
| 39-40 |  | Штрафной бросок. | 2 | 08.12.  11.12. |  |
| 41-42 |  | Тактика игры | 2 | 12.12.  15.12. |  |
| 43-44 |  | Техника защитных действий. | 2 | 18.12.  19.12. |  |
| 45 |  | Зонная система защиты**. Зачёт.** | 1 | 22.12. |  |
| 46 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | 25.12. |  |
| 47-48 |  | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 2 | 26.12.  29.12. |  |
| 49-50 | ***Гимнастика*** | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения | 2 | 12.01.  15.01. |  |
| 51-52 |  | Развитие гибкости | 2 | 16.01.  19.01. |  |
| 53-54 |  | Упражнения в висе | 2 | 22.01.  23.01. |  |
| 55 |  | Развитие силовых способностей. **Зачёт.** | 1 | 26.01. |  |
| 56-57 |  | Развитие координационных способностей | 2 | 29.01.  30.01. |  |
| 58-59 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | 02.02.  05.02. |  |
| 60-61 | ***Волейбол 19*** | Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 06.02.  09.02. |  |
| 62-63 |  | Прием и передача мяча. | 2 | 12.02.  13.02. |  |
| 64-65 |  | Прием мяча после подачи. **Зачёт.** | 2 | 16.02.  19.02. |  |
| 66-68 |  | История возникновения волейбола. Верхняя и нижняя подача мяча. | 3 | 20.02.  26.02.  27.02. |  |
| 69-71 |  | Нападающий удар. | 3 | 02.03.  05.03.  06.03. |  |
| 72-73 |  | Техника защитных действий**. Зачёт.** | 2 | 09.03.  12.03. |  |
| 74-76 |  | Тактика игры. | 3 | 13.03.  16.03.  19.03. |  |
| 77-78 |  | Преодоление горизонтальных препятствий | 2 | 20.03.  23.03. |  |
| 79-80 | ***Легкая атлетика*** 22 Длительный бег | Развитие выносливости. | 2 | 02.04.  03.04 |  |
| 81-82 |  | Переменный бег | 2 | 06.04.  09.04 |  |
| 83 |  | Кроссовая подготовка | 1 | 10.04. |  |
| 84-85 |  | Развитие силовой выносливости | 2 | 13.04.  16.04. |  |
| 86 |  | Гладкий бег | 1 | 17.04. |  |
| 87-88 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 | 20.04.  23.04. |  |
| 89-90 |  | Низкий старт. | 2 | 24.04.  27.04. |  |
| 91-92 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег. **Зачёт.** | 2 | 30.04.  04.05. |  |
| 93 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | 07.05. |  |
| 94 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | 08.05. |  |
| 95-96 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 11.05.  14.05. |  |
| 97-98 | метание | Метание мяча на дальность. | 2 | 15.05.  18.05. |  |
| 99-100 |  | Метание мяча на точность. | 2 | 21.05.  22.05. |  |
| 101 |  | Упражнение на развитие плечевых суставов. Подведение итогов. | 1 | 25.05 |  |