

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Любимская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Любимской СОШ

Приказ № _____
от _____

**Рабочая программа
по физической культуре
9 класс**

Учитель:
Охапкин А.В.

2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом общего образования (2004), на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, с использованием авторской программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., «Просвещение» 2009 г.. При составлении программы учитывались рекомендации письма Департамента образования Ярославской области 24.05.2011 г. № 1589/01-10 «О введении 3-го часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях» и от 22.07.2011 № 2231/01-10 «Об организации образовательного процесса в 2011/2012 учебном году».

Рабочая программа курса основана на комплексном подходе, который предусматривает изучение **базовой части:** (*основ лёгкой атлетики, гимнастики и элементов акробатики, лыжной подготовки и спортивных игр, плавания, единоборств*); и **вариативной части**, связанных с региональными и национальными особенностями, по выбору учителя и обучающихся определяемых школой (*лыжная подготовка, спортивные игры и русская лапта*).

В зависимости от погодных условий раздел ***лыжная подготовка***, ***предусматривает замену занятий на улице, кроссовой подготовкой в спортивном зале.***

Введение 3-го часа по физической культуре позволяет расширить изучение материала по темам: определённых элементов основных спортивных игр, лёгкой атлетики, гимнастики и лыжной подготовки, они включены в данные разделы школьного курса физической культуры 5-9 классов.

В виду отсутствия плавательного бассейна в данном населённом пункте, нахождение программного материала «Плавание» выделяется 4-ре часа, занятия носят теоретический характер, и имитацию плавательных движений, подвижные игры на суше применимые на воде и ОРУ (общеразвивающие упражнения). Вследствие высвободившихся из раздела «Плавание» часов, увеличено количество занятий на остальные разделы курса физической культуры.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения.

Занятия с детьми отнесённым к специальной медицинской группе проходят в щадящем режиме с учётом их заболеваний с основной и подготовительной группой обучающихся.

Изучение курса «Физическая культура 8-9 класс» направлено на достижение следующей цели:

- **Формирование** у школьников 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 рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

- **Укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Освоение** 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Данная программа предназначена также и для преподавания в классах сск VII вида. Она является адаптированным вариантом образовательной программы. Цель изучения курса обучающихся аналогичен цели его изучения в общеобразовательной школе.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе)

практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е.

недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и дифференцированного зачета выпускников 9 класса по физической культуре и за счет прироста в тестировании. По усмотрению Администрации школы на основании методического письма ИРО Ярославской области, оценка за дифференцированный зачет по желанию выпускника может засчитывается за практическую часть экзамена.

Основные критерии выставления оценок ***по теоретическому курсу***

«5» - ставится если:

полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей; рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

определения понятий не достаточно четкие;

не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

не раскрыл основное содержание учебного материала;

не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты

здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

словесный;

демонстрации;

разучивания упражнений;

совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

Программа рассчитана на 102 часа в каждом классе (3 часа в неделю).

Используемый учебно-методический комплект:

1. Авторская программа В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., «Просвещение»

2009 г. по физической культуре для учащихся 1-11 классов

общеобразовательных школ

2. Государственный стандарт основного общего образования по физической культуре. «Дрофа» М; 2004.

3. Учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений 5-7 класс. М. Я. Вилемский М., «Просвещение» 2011 г.

4. Учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений 8-9 класс. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., «Просвещение» 2010 г.

5. История Олимпийских игр/Дрофа 2004 г.

6. Примерные оценочные нормативы физической подготовленности учащихся 1-11 классов; методические рекомендации для учителя физической культуры – г. Рыбинск 2011.

Тематический план (9 класс)

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов по классам
		9
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В течение урока
2.	Гимнастика (с включением ОРУ, строевых упражнений, тестирования, домашнего задания)	18
3.	Спортивные игры	30
	<i>Баскетбол</i>	12
	<i>Волейбол</i>	10
	<i>Мини-футбол</i>	-
	<i>Футбол</i>	5
	<i>Русская лапта</i>	3
4.	Лёгкая атлетика	23
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Плавание	4
7.	Единоборства	9
	Итого	102

Тематическое планирование по физической культуре 9 класса.

Дата	№ урока	Тема изучаемого урока	Д/з
<i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i>			
	1.	Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике. Основы знаний по физической культуре. Низкий старт до 30 метров.	
	2.	Основы туристической подготовки. Спринтерский бег. Бег 30 метров – зачёт.	
	3.	Эстафетный бег 3 x 20 метров. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
	4.	Техника передачи эстафетной палочки. Бег 60 метров – зачёт.	
	5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча с места.	
	6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега.	
	7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - зачёт.	
	8.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	9.	Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	
	10.	Бег 3000 метров по пересечённой местности.	
	11.	Бег 2000 метров – зачёт.	
	12.	Бег с гандикапом командами до 500 метров.	
<i>Спортивные игры. Футбол (5 часов)</i>			
	13.	Инструктаж по технике безопасности. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	
	14.	Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	
	15.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Подвижная игра «Мяч из круга».	
	16.	Применение разученных приёмов в условиях игры – зачёт.	
	17.	Встречные эстафеты с обводкой. Двусторонняя игра.	
<i>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</i>			
	18.	Инструктаж по технике безопасности. Повторение элементов техники 8 класса.	

	19.	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	
	20.	Позиционное нападение 2:2, 4:4. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	
	21.	Личная защита в игровых взаимодействиях. Штрафной бросок – зачёт.	
	22.	Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение). Учебная игра 4:4.	
	23.	Перехват мяча: борьба за мяч, не попавший в корзину. Учебная игра 4:4.	
<i>Спортивные игры. Волейбол (3 часа)</i>			
	24.	Инструктаж по охране труда. Подача снизу, прием мяча. Развитие координационных способностей	
	25.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	
	26.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
<i>Гимнастика (18 часов)</i>			
	27.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно.	
	28.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	
	29.	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	
	30.	Комплексы упражнений для развитие основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Акробатические элементы – оценка техники.	
	31.	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	
	32.	Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	
	33.	Размахивание и соскок	
	34.	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в вися – мальчики; поднятие ног в вися – девочки.	
	35.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и	

		в шеренге. Лазание по канату.	
	36.	Оценка техники лазания по канату в два приёма.	
	37.	Разучивание элементов на брусьях. Гимнастические эстафеты.	
	38.	Разучивание комбинации на брусьях. Опорный прыжок.	
	39.	Комбинация на брусьях – зачёт. Опорный прыжок.	
	40.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Опорный прыжок – зачёт.	
	41.	Обще развивающие упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата.	
	42.	Прохождение полосы препятствий. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	
	43.	Гимнастический марафон – зачёт.	
	44.	Гимнастические эстафеты. Приёмы массажа и самомассажа.	
<i>Единоборства (9 часов)</i>			
	45.	Инструктаж по технике безопасности. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке.	
	46.	Комплекс обще развивающих упражнений. Падения и кувырки, правила страховки и самостраховки.	
	47.	Оказание первой помощи при травмах (теория). Силовые упражнения в парах.	
	48.	Оказание первой помощи при травмах (практика). Единоборства в парах.	
	49.	Захваты рук и туловища. Подвижная игра «бой петухов».	
	50.	Обще развивающие упражнения на развитие гибкость. Освобождение от захватов.	
	51.	Обще развивающие упражнения на развитие гибкость. Освобождение от захватов.	
	52.	Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «часовые и разведчики».	
	53.	Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах».	
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>			
	54.	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двушажный ход.	
	55.	Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по лыжной подготовке.	

		Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
	56.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	
	57.	Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	
	58.	Техника одновременного одношажного хода – зачёт. Лыжные эстафеты 4 x 1000 метров.	
	59.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъём «ёлочкой».	
	60.	Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	
	61.	Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой».	
	62.	Оценка техники спусков и подъемов с поворотами. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.	
	63.	Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	
	64.	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	
	65.	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	
	66.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.	
	67.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4км со сменой ходов.	
	68.	Определение объёмов физической нагрузки с учётом индивидуальных физических способностей. Лыжный поход по пересечённой местности до 7 км.	
	69.	Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 2 - 3км.	
	70.	Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3км в среднем темпе.	
	71.	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км.	
<i>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</i>			

	72.	Инструктаж по технике безопасности. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	
	73.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Правила баскетбола.	
	74.	Штрафной бросок – техника броска(зачёт). Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	
	75.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	
	76.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Учебная игра.	
	77.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	
<i>Спортивные игры. Волейбол (7 часов)</i>			
	78.	Инструктаж по технике безопасности. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра.	
	79.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	
	80.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
	81.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Игра в нападение через зону. Учебная игра.	
	82.	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	
	83.	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через зону.	
	84.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	
<i>Плавание (4 часа)</i>			
	85.	Инструктаж по технике безопасности. Освобождение от захватов. Самоконтроль.	
	86.	Способы освобождения от захватов тонущего (имитация на суше). Правила соревнований.	
	87.	Способы транспортировки пострадавшего в воде.	

	88.	Игры и игровые задания на суше.	
<i>Лёгкая атлетика (11 часов)</i>			
	89.	Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов.	
	90.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	91.	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	
	92.	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивания» - зачёт.	
	93.	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов.	
	94.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	95.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1000 м без учета времени.	
	96.	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	
	97.	Метание мяча на дальность с разбега - дифференцированный зачёт.	
	98.	Тест общефизическая подготовка (ю. – подтягивание, д. – поднимание туловища) - дифференцированный зачёт.	
	99.	Бег 2000 метров – дифференцированный зачёт.	
<i>Русская лапта (3 часа)</i>			
	100.	Инструктаж по технике безопасности. Удары по мячу битой способами сбоку. Учебная игра.	
	101.	Броски мяча в цель с 10 метров. Учебная игра.	
	102.	Командные действия, умение выбирать правильную позицию. Учебная игра.	

Требования к уровню подготовки выпускника основной школы.

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 приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учётом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, 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;

Физические качества	Физические упражнения	Маль- чи ки	Дев- ки
<i>Быстрота</i>	Бег 60 м с низкого старта, с.	8,4	9,4
	Прыжки ч/з скакалку в максимальном темпе	20	10
<i>Сила</i>	Подтягивание из виса, кол-во раз	12	18
	Прыжок в длину с места, см	210	180
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	58	41
<i>Выносливость</i>	Кроссовый бег на 2 км, мин	9,20	10.20
	Передвижение на лыжах 5 км, без учёта времени	-	-
	Бег по пересечённой местности без учёта времени	-	-
<i>Координация движений</i>	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	10	8
	Челночный бег 3 x 10 м, с.	8.2	8.8

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.