

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ №

от «  » сентября 2018г



СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Т.Н. Третьякова

« 01 » сентября 2018г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

Протокол № 1

от « 01 » сентября 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ 9 КЛАССА**

(3 часов в неделю, 102 часа в год)

Составитель: Миндиашвили Георгий Валерьевич
учитель физической культуры

Красноярск, 2018

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования и авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания» учащихся 1-11 классов.

Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

Москва «Просвещение». Год издания 2011 .

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: 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 физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. На МО которое состоялось 9.05.2018г. на котором присутствовали все учителя физической культуры, было обсуждено распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Двигательные умения, навыки и способности.

В конце учебного года учащиеся смогут с максимальной скоростью бегать 60 м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; Метать малый мяч и мяч 150 гр. С места и с разбега (10-12 м.) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150гр. С места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150гр с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

Выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно уметь 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 легкоатлетическому четырехборью: бегать 60м, прыгать в длину или в высоту с разбега, метать, бегать на выносливость; 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; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	220-205-175	205-185-155
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, (кол-во раз)	24-22-20	22-20-18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	6
2	Вариативная часть	18
2.1	Футбол	3
2.2	Баскетбол	13
2.3	Олимпиада	2

Из-за погодных условий и графика проведения соревнований, в календарно-тематическом планировании идет расхождение в очередности прохождения разделов программы.

Наименование разделов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Контроль
Легкая атлетика	10			11	9
Волейбол	15				3
Баскетбол				16	2
Гимнастика		21			4
Элементы единоборств		2	4		1
Лыжная подготовка			18		6
Футбол				3	1
Олимпиада	1	1			2
Всего часов 102	26	24	22	30	28

Содержание программы учебного курса.

Основная направленность	Материал по легкой атлетике
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.
На овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 2000 м. (мальчики) и на 1500 м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега

На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены , на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки с расстояния 12-14 м, юноши до 16 м бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места; с шага; с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п.. бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости о объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Основная направленность	Материал по спортивным играм
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и строев	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворот без мяча и с мячом. Комбинации на освоенных элементах техники

	передвижения без сопротивления защитника (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоении техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивания мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техник перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Футбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации на освоенных элементах техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом
На освоение техники ведения мяча	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Выравнивание и выбивания мяча. Игра вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие	Комбинации их освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, удар по воротам

координационных способностей	
На закрепление техник перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техник передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техник приёма и передачи мяча	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Отбивание мяча кулаком через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных и. П. Ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации их освоенных элементов: приёма, передача, удар

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Основная направленность	Материал по гимнастике с элементами акробатики
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении на право, на лево
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), тренажорами, эспандерами Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажорами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис

	присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт каким он нужен миру
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Основная направленность	Материал по лыжной подготовке
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Основная направленность	Материал по элементам единоборств
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах

Средства контроля.

Для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в отдельности, а так же в зависимости от возраста и пола учащихся применяются следующие виды учета и контроля:

- текущий контроль (оценка на уроке)
- этапный контроль (оценка за четверть)
- итоговый контроль (оценка за год)

3.1. Текущий контроль:

- а) Оценка технической подготовленности ставится за качество выполнения подводящего упражнения, отдельных фаз технического действия, техники упражнения в целом.
- б) Оценка уровня двигательных качеств, проводится комплексом, согласно таблице оценки результатов физической подготовленности. Оценивается положительная динамика развития и соответствие возрастному уровню.
- в) Оценка за умение осуществлять физкультурно-массовую работу. Оценивается знания теории учебного материала, оздоровительных технологий, умение учащихся провести общую разминку.
- г) Оценка за объем двигательной активности. Оценивается работа на уроке по физической культуре, участие в спортивных состязаниях, спортивно-массовых мероприятиях.

3.2. Этапный контроль:

Оценка за четверть складывается из среднего балла оценки двигательных способностей, физической подготовленности, оценки за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную работу и объем двигательной активности.

3.3. Итоговый контроль:

Оценка за год-это средний балл четвертных оценок и мониторинг физической подготовленности учащихся.

Учебно-методические средства обучения.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Металлические снаряды с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

- Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные, набивные (1-3 кг), малые.
- Стойки для прыжков в высоту, волейбольные, сетка волейбольная.
- Гимнастические палки, маты, карматы, обручи, скакалки, гимнастический мостик, скамейки, козел, канат.
- Шведские стенки, клюшки, шайбы, лыжи, лыжные палки, ботинки.
- Ракетки для бадминтона
- Учебник: физическая культура 8-9кл, автор: В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательство «просвещение» 2010г.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11кл., издательство «просвещение» 2011г. Программы общеобразовательных учреждений.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл., В. И. Ляха, А. А. Зданевича, издательство «учитель» 2010г.

Рассмотрено

Протокол заседания МО учителей физической культуры,
От «9 » 5_2018 № _ ,

_____ Т. Д. Лампетова