

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ ШМО УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПРОТОКОЛ № 1
от «27» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО УВР
 КОНОВАЛОВА Н.В.
«28» августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 86 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
 ХЕЙЛИК О.Г.
ПРИКАЗ № 213-О
от «29» августа 2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 9 класса

на 2018-2019 учебный год

РАЗРАБОТЧИКИ: Сабитова Гульнара Эдуардовна
Бабкин Глеб Евгеньевич

Оглавление

Информационная карта

Пояснительная записка

Календарно-тематический план

Учебно-дидактико-методический комплекс

Требования к уровню подготовки обучающихся

Характеристика контрольно-измерительных
материалов

Тип педагогической программы	Учебная программа
Вид программы	Рабочая программа по учебному предмету
Уровень программы	Общеобразовательный
Контингент обучающихся	Обучающиеся 9 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
Наименование программы	Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (9 классов)
Заказчик программы	Субъекты образовательного сообщества 9 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
Цель программы	Оказание содействия обучающимся 9 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» в освоении содержания образования по физической культуре.
Назначение программы	- Для обучающихся и родителей (законных представителей) 9 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об объеме учебных услуг по физической культуре в 9 классах, права на выбор этих услуг и права на гарантию качества получаемых услуг. - Для педагогического коллектива МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа определяет приоритеты в содержании образования по физической культуре в 9 классах и способствует интеграции и координации деятельности педагогов в учебном процессе. - Для администрации МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа является основанием для определения качества реализации утвержденного объема гарантированных учебных услуг по физической культуре в 9 классах обучения МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
Уровень освоения содержания образования	Базовый: изучение новых видов двигательных действий; совершенствование полученных практических навыков, формирование гармонично развитой личности, формирование знаний направленных на решение повседневных задач связанных с физической деятельностью..
Сроки освоения программы	Продолжительность реализации программы –1 года Объем учебного времени 105 часов в год
Режим учебных занятий	3 часа в неделю
Виды и формы контроля	Текущий (самостоятельное выполнение учебных заданий) Тематический (сдача нормативов согласно программным разделам и подготовка к экзамену) Итоговый (практический и теоретический экзамен)
Форма освоения программы	Очная
Результат реализации программы	Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Пояснительная записка

к рабочей учебной программе по физической культуре для 9 классов.

Рабочая программа курса физическая культура в 9 классе на 2018–2019 год составлена в соответствии с нормативно–правовыми документами и инструктивно-методическими материалами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента Государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 г. №164, от 31.08.2009 г. № 320, от 19.10.2009 г. №427, от 10.11.2011 г. №2643, от 24.01.2012 г. №39, от 31.01.2012 г. №69, от 23.06.2015 г. № 609)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. « 06-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576. от 28.12.2015 г. № 1529. от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016г. №459, от 29.12.2016 г. №1677) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. №699 «Об утверждении перечня организации, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 04.07.2016 г. № 42729) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009 № 103/3403 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Ляха, допущенной Министерством образования РФ, Москва «Просвещение» 2012.
- «Положение о рабочей программе муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №86 г. Челябинска» (приказ №185 от 01.09.2009
- Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. №1543.
- О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 №01 / 1839.
- 11.Приказ Министерства образования и науки по Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
- Приложение к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 06.06.2017 №1213/5227 «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2018-2019 учебном году»
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов (модулей) муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 86, реализующей программы общего образования (Приказ № 308-о от 03.11.2011)

- Учебный план МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» на 2018 – 2019 учебный год.

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущенной Министерством образования РФ, Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа рассчитана на реализацию учебного материала по физической культуре, согласно авторской программы В. И. Ляха, в объеме 210 часов. На изучение физической культуры в 9 классах по ОБУП отводится 3 часа в неделю, по школьному учебному плану - 3 часа в неделю. Так как по годовому календарному учебному графику на ступень основного общего образования отводится 35 учебных недель в год, то на изучение физической культуры отводится 105 часов в год.

Цели и задачи курса

Решение задач физического воспитания учащихся в основной школе направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с рекомендательным письмом МОиН Челябинской области «О преподавании Физической культуры в образовательных учреждениях Челябинской области в 2011-2012 учебном году и ШУП на 2011-2012 учебный год, на изучение физической культуры в 8-9 классах выделено 3 недельных часа, всего 105 часов.

Структура рабочей программы по физической культуре за курс основной школы содержит два раздела, которые в свою очередь делятся на подразделы:

Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре
- Спортивные игры
- Гимнастика
- Легкая атлетика
- Лыжня подготовка

- Элементы единоборств

Вариативная часть:

- Связанный с региональными и национальными особенностями
- По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта

Разбивка содержания программы на отдельные подразделы, а также выделение на данные темы учебных часов осуществлено на основе программы В. И. Ляха. Содержание программы В. И. Ляха сохраняется в полном объеме.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю по рабочей программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Разность часов		Обоснование
		По программе В.И.Ляха		По рабочей программе				
		VIII	IX	VIII	IX	VIII	IX	
1	Базовая часть	84	84	105	105			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						
1.2	Спортивные игры	18	18	27	27	9	9	Для углубленного изучения б/б и в/б
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	-	-	-
1.4	Легкая атлетика	21	21	24	24	3	3	Резерв
1.5	Лыжная подготовка	18	18	27	27	9	9	Для реализации НРЭО
1.6	Элементы единоборств	9	9	9	9	-	-	-
2	Вариативная часть	18	18	-	-	-	-	-
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями – лыжная подготовка	9	9	-	-	-	-	-
2..2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта – спортивные игры	9	9	-	-			-
2.3.	Резервные уроки – легкая атлетика							-
	ИТОГО:	102	102	105	105	21	21	

Вариативная часть распределена данным образом в соответствии с региональными особенностями и на основании социального запроса учащихся 8 – 9 классов и их родителей.

В начале учебного года было проведено анкетирование учащихся и их родителей по вопросу выбора вида спорта для занятий на уроках физкультуры, в результате было выявлено следующее:

- ▲ легкую атлетику – 24% учащихся
- ▲ лыжную подготовку – 27% учащихся
- ▲ спортивные игры – 43% учащихся.
- ▲ гимнастика – 4%
- ▲ элементы единоборства выбрали 2% учащихся

Таким образом, часы вариативной части (по выбору учителя) отводятся на дополнительное изучение раздела «Спортивные игры» для усовершенствования навыков игры в волейбол, баскетбол. Часы вариативной части (связанные с региональными и национальными особенностями) отводятся на изучение раздела «Лыжная подготовка», что также связано с социальным запросом учащихся и их родителей, а также с особенностями уральского региона. Часы из раздела «Резервные уроки» отводятся на дополнительную подготовку учащихся по легкой атлетике в связи с ежегодным участием школьной команды в легкоатлетических пробегах и эстафетах.

Изменения, внесенные в рабочую программу и их обоснование:

Класс	Наименование раздела	Кол-во часов по комплексной программе	Кол-во часов по рабочей программе	Обоснование изменения кол-ва часов
8	Спортивные игры	18	27	9 ч из вариативной части (по выбору учителя)
9		18	27	9 ч из вариативной части (по выбору учителя)
8	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
9		18	18	
8	Легкая атлетика	21	24	3 ч. из раздела «Резервные уроки»
9		21	24	3 ч. из раздела «Резервные уроки»
8	Лыжная подготовка	18	27	9 ч из вариативной части (НРЭО)
9		18	27	9 ч из вариативной части (НРЭО)
8	Элементы единоборств	9	9	
9		9	9	

Реализация НРЭО

В соответствии с требованиями ОБУП (приказ ГУОиН от 01.06.2004 № 02-678) НРЭО составляет 10-15% от общего количества часов по учебному предмету. Материал вариативной части программы по физической культуре, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования.

Для реализации НРК содержания образования предмета «Физическая культура» отводится учебное время с целью расширить кругозор и углубить знания по физической культуре на

местном материале. Содержание национально-регионального компонента отражено в календарно-тематическом планировании поурочно с учетом тем.

Класс: 8

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
67	19	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Освоение техники конькового лыжного хода.
68	20	Освоение техники конькового лыжного хода.
69	21	Развитие скоростной выносливости.
70	22	Освоение горнолыжной техники.
71	23	Освоение техники конькового лыжного хода. Развитие выносливости.
72	24	Развитие скоростной выносливости.
73	25	Освоение техники конькового лыжного хода.
74	26	Освоение техники лыжных ходов.
75	27	Освоение техники преодоления впадины на склоне во время спуска.

Класс: 9

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
67	19	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Освоение техники конькового лыжного хода.
68	20	Освоение техники конькового лыжного хода.
69	21	Развитие скоростной выносливости.
70	22	Освоение горнолыжной техники.
71	23	Совершенствование техники конькового лыжного хода. Развитие выносливости.
72	24	Развитие скоростной выносливости.
73	25	Освоение техники конькового лыжного хода.
74	26	Освоение техники лыжных ходов.
75	27	Освоение техники преодоления впадины на склоне во время спуска.

Календарно – тематическое планирование для 9 класс.

№ п/п	№ урока в раздел е	Дата провед ения	Корре ктиро вка	Тема урока	Практическая часть	Тип урока	НРЭ О	
1 четверть- 24 часа. Лёгкая атлетика – 9 часов.								
1	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. (ИОТ -025-2010) . Овладение техникой спринтерского бега.	Ознакомление учащихся с инструкцией по ТБ на уроках легкой атлетики. Личная гигиена. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Бег на 30 м. Развитие скоростных качеств.	К		
2	2			Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки, многоскоки . Метание теннисного мяча из положения - стоя, сидя, лежа, с укороченного и полного разбега в коридор 10 м, вертикальную и горизонтальную цели.	Р		
3	3			Овладение техникой спринтерского бега.	Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Ускорение на короткие отрезки. Бег 100 м. Эстафета с этапом 100 м.	У		
4	4			Развитие выносливости.	Бег с препятствиями и на местности. 15 минутный бег.	С		
5	5			Овладение техникой бега на длинные дистанции.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м	У		
6	6			Развитие выносливости.	Правила соревнований в беге. Бег с гандикапом.	К		
7	7			Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча 150 гр с полного разбега на дальность.	У		
8	8			Развитие координационных способностей.	Челночный бег 4х9м. Прыжки через препятствия.	У		
9	9			Развитие скоростно-силовых качеств.	Беговые и прыжковые упражнения . Метание мяча 150 гр с полного разбега на дальность.	У		
Гимнастика-18 часов.								
10	1			Техника безопасности на уроках гимнастики	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике	К		

				(ИОТ 024-2010). Освоение строевых упражнений.	безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в шеренгах и в колонне. Перестроения из 1 колонны в 2 и 4. ОРУ в движении. Эстафеты с использованием гимн. инвентаря.			
11	2			Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Строевые приемы (перестроение в 2 и 4 колонны). <u>Мальчики</u> : стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. <u>Девочки</u> : равновесие на одной, кувырок вперед, выпад вперед.	Р		
12	3			Освоение строевых упражнений. Развитие силовых способностей	Строевые приемы (переход с шага на месте на ходьбу в колонне). Лазание по канату.	С		
13	4			Освоение ОРУ с предметами. Висы и упоры.	ОРУ с гантелями (мальчики), (девочки) с Г. палками. Вис на согнутых.	У		
14	5			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей, упражнения для самостоятельной тренировки. Круговая тренировка: О.Ф.П. по станциям используя задания с предметами и снарядами.	К		
15	6			Освоение строевых упражнений. Упражнения в лазании и равновесии	Повороты, ходьба с заданиями. Лазание по канату, гимнаст. стенке. Задания на рейке гимнастической скамейки.	Р		
16	7			Освоение опорных прыжков и акробатических упражнений.	<u>Опорный прыжок</u> : М. - прыжок согнув ноги (козел в длину в 115 см). Д. – прыжок боком (конь в ширину, в - 110 см). <u>Акробатика</u> : М.- длинный кувырок вперед, д. - выпад вперед кувырок веред.	З		
17	8			Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. <u>Президентский тест</u> : подъем туловища из	У		

					положения лежа за 30с.			
18	9			Освоение акробатических упражнений	<u>Мальчики:</u> стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. <u>Девочки:</u> равновесие на одной, кувырок вперед, выпад вперед.	С		
19	10			Развитие гибкости.	История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. ОРУ на Г. Стенке. Составление комбинаций из ранее изученных элементов (не менее 6-8 элементов). Тест на гибкость.	К		
20	11			Освоение строевых упражнений. Освоение опорных прыжков.	Повороты, ходьба с заданиями. Опорный прыжок см.	С		
21	12			Освоение ОРУ в движении. Освоение опорных прыжков. Развитие силовых способностей.	ОРУ в движении. М. – опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, в- 115 см); д. - прыжок боком (конь в ширину, в- 110 см). Лазание по канату.	У		
22	13			Освоение ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	ОРУ с гантелями. Лазание по канату и гимнастической лестнице.	С		
23	14			Развитие координационных способностей.	ОРУ в сочетании с различными способами ходьбы, бега Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	С		
24	15			Освоение строевых упражнений. Развитие силовой выносливости.	Перестроения из 1 колонны в 2 и 4. Мониторинг физ. качества – сила. Подтягивание: М- из виса, Д - из виса лежа.	У		
25	16			Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника. Акробатические упр. с партнером.	С		
26	17			Развитие скоростно-силовых способностей.	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	К		

					Задания со скакалкой.			
27	18			Освоение акробатических упражнений	Комбинация из освоенных ранее упражнений.	У		
2 четверть-21 час. Баскетбол –12 часов.								
28	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ 026-2010). Освоение техники ловли и передач мяча	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	К		
29	2			Освоение техники ловли и передач мяча ведения мяча	Ловля и передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках, с изменением скорости и направления.	С		
30	3			Техника броска мяча. Техника индивидуальной защиты.	Броски мяча одной и двумя руками с места, после ловли, с различных расстояний без сопротивления и с сопротивлением. Выбивание, перехват мяча при ведении или передаче. Игра по упрощенным правилам.	С		
31	4			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Стойки, перемещения, остановки без мяча и с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину	С		
32	5			Закрепление техники перемещений, ведения мяча и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом: ведение с переводом за спиной, остановка, передача в стену, ведение, 2 шага бросок.	У		
33	6			Освоение техники ведения мяча, броска мяча в прыжке.	Ведение мяча левой правой рукой с сопротивлением. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игровые задания 3:3, 4:4.	Р		
34	7			Освоение тактики игры.	Правила игры и судейства. Основные термины и жесты судей игры в баскетбол. Позиционное нападение на одну корзину 2:2, 3:3, 4:4. Игровые взаимодействия.	К		
35	8			Овладение техникой бросков мяча. Комплексное развитие психомоторных способностей.	Штрафной бросок в корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	З		

36	9			Освоение тактики игры. Овладение игрой.	Обманные действия на проход, на передачу, на бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола.	С		
37	10			Овладение техникой бросков мяча. Овладение игрой.	Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам.	У		
38	11			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	С		
39	12			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Помощь в судействе.	К		
Элементы единоборств - 9 часов.								
40	1			Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ 070- 2010). Овладение техникой приемов.	Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке.	К		
41	2			Развитие координационных способностей.	Приемы самостраховки. Подвижные игры: «Бой петухов».	З		
42	3			Овладение техникой приемов (освобождение от захватов).	Стойки, передвижения в стойке. Упражнения по овладению приемами страховки.	З		
43	4			Овладение техникой приемов.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет.	З		
44	5			Развитие координационных способностей.	Приемы единоборств. Игра: «Выталкивание из круга».	С		
45	6			Овладение техникой приемов	Стойки, передвижения в стойке. Приемы страховки. «Перетягивание в парах».	С		
46	7			Развитие силовых способностей.	Силовые упражнения и единоборства в парах	С		
47	8			Овладение техникой приемов.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет.	У		
48	9			Развитие координационных способностей.	Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики».	С		

3 четверть-30 часов. Лыжная подготовка-27 часов.								
49	1			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ 019-2010). Подбор инвентаря.	Ознакомление уч-ся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	К		
50	2			Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный четырехшажный ход.. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км.	С		
51	3			Освоение техники попеременных лыжных ходов.	<u>Учебный круг</u> : попеременный четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	Р		
52	4			Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3км.	З		
53	5			Освоение техники преодоления препятствий.	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета.	З		
54	6			Освоение техники лыжных ходов.	<u>Учебный круг</u> : одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	С		
55	7			Освоение техники лыжных ходов (спуск с горы).	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плутом. Игра: «С горы в ворота»	С		
56	8			Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 5 км. С интервалами отдыха и изменением скорости.	С.		
57	9			Освоение техники конькового лыжного хода	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями. Одновременный одношажный коньковый лыжный ход на равнине.	К		
58	10			Освоение техники конькового лыжного хода	Одновременный одношажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.	З		
59	11			Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 5 км.	У		
60	12			Освоение техники одновременных лыжных ходов (стартовый вариант)	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками. Игра: «Быстрый старт».	Р		
61	13			Освоение техники лыжных ходов.	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный коньковый лыжный ход на равнине	З		

62	14			Освоение техники лыжных ходов (спуск с горы).	Спуск в различных стойках, торможение и поворот плугом.	С		
63	15			Освоение техники лыжных ходов (коньковый ход).	Одновременный одношажный коньковый лыжный ход на равнине.	У		
64	16			Развитие специальной выносливости.	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.	З		
65	17			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	<u>Учебный круг</u> : Одновременный двушажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом.	С		
66	18			Развитие скоростной выносливости.	Повторное прохождение отрезков до 500 м	С		
67	19			Оказание помощи при обморожениях и травмах. Освоение техники конькового лыжного хода.	Оказание ПМП при обморожениях и травмах. Учебный круг: Согласованная работа рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе на ровной местности, и при передвижении в пологий подъем.	К	НРЭ О	
68	20			Освоение техники конькового лыжного хода.	Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	З	НРЭ О	
69	21			Развитие скоростной выносливости.	Повторное прохождение отрезков до 700 м с постепенным повышением скорости.	С	НРЭ О	
70	22			Освоение горнолыжной техники.	Спуск с горы торможение плугом.	С	НРЭ О	
71	23			Совершенствование техники конькового лыжного хода. Развитие выносливости.	Применение конькового хода при прохождении дистанции 5 км.	С	НРЭ О	
72	24			Развитие скоростной выносливости.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	С	НРЭ О	
73	25			Освоение техники конькового лыжного хода.	Одновременный одношажный коньковый ход на различном рельефе местности, с разной	С	НРЭ О	

					скоростью передвижения.			
74	26			Освоение техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции 5 км (свободный ход) без учета времени.	У	НРЭ О	
75	27			Освоение техники преодоления впадины на склоне во время спуска.	Спуск. Торможение плугом. Игра биатлон.	С	НРЭ О	
Волейбол – 3 часа.								
76	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ 026-2010). Овладение техникой передвижений.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке. Эстафеты, игры с элементами волейбола.	К		
77	2			Освоение техники приема и передач мяча.	Прием мяча, передачи мяча у сетки, через сетку. Игровые задания.	Р		
78	3			Освоение техники нижней прямой подачи, приема и передач мяча..	Прием мяча, передачи мяча у сетки, через сетку. Обучение нижней прямой подаче мяча.	З		
4 четверть-27 часов. Волейбол – 12 часов								
79	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ 026-2010). Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол, комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	К		
80	2			Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой.	Передачи мяча в паре, ч/з сетку и в прыжке через сетку. Игра по правилам волейбола.	У		
81	3			Развитие координационных способностей.	Челночный бег 4х9 м. Упражнения на быстроту и точность реакций.	С		
82	4			Закрепление техники владения мячом и	Комбинация в парах ч/з сетку: прием, передача, удар.	З		
83	5			Развитие выносливости.	Круговая тренировка. Двусторонняя игра в волейбол.	С		
84	6			Освоение техники нижней прямой подачи. Игра «волейбол».	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием подачи. Передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	З		
85	7			Развитие скоростно-силовых	Игровые упражнения с набивными мячами.	С		

				способностей.	Эстафеты с мячом и без мяча.			
86	8			Освоение техники нижней прямой подачи мяча.	Прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра по правилам волейбола.	У		
87	9			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игровые задания с ограниченным количеством игроков. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	С		
88	10			Освоение тактики игры. Правила игры.	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Терминология и правила игры.	К		
89	11			Освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	С		
90	12			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игровые задания с ограниченным количеством игроков (3:3). Игра в волейбол по упрощенным правилам.	С		
Легкая атлетика - 15 часов.								
91	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики (ИОТ 025-2010). Овладение техникой прыжка в высоту.	Закрепление инструкции по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	К		
92	2			Овладение техникой прыжка в высоту.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с укороченного разбега, с 7-9 шагов разбега.	С		
93	3			Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	У		
94	4			Развитие кондиционных способностей.	Региональные тесты: Челночный бег 4х9м., подъем туловища за 1 мин, прыжок в длину с места.	У		
95	5			Развитие скоростных качеств.	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью из различных и.п. Бег 30 м на результат.	У		
96	6			Овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	С		
97	7			Овладение техникой спринтерского бега.	Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Бег на 100 метров.	У		
98	8			Овладение техникой бега на	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м.	У		

				длинные дистанции.	Метание мяча 150 гр с укороченного и полного разбега..			
99	9			Развитие выносливости.	Представление о темпе, скорости и объеме л/а упр. Кросс до 2 км.	К		
100	10			Овладение техникой метания мяча.	Метание мяча 150 гр с места, с 4-5 бросковых шагов и полного разбега на дальность. Бег в парах.	У		
101	11			Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки, многоскоки. Метание в цель различных и.п. Эстафеты.	С		
102	12			Овладение техникой бега на длинные дистанции.	Бег на 1500 метров-Д. 2000- М	У		
103	13			Развитие координационных способностей. Овладение техникой метания малого мяча в цель.	Бег с изменением направления, преодолением препятствий. Прыжки через препятствия. Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1 с расстояния: Д-12-14 м, Ю- до 16 м.	С		
104	14			Развитие выносливости	Бег в заданном темпе. Бег с гандикапом.	С		
105	15			Овладение техникой бега на длинные дистанции. Подведение итогов года.	Бег на 1,500м - Д, М -2000 м.	У		

**Учебно – дидактико – методический комплекс МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
на 2018 – 2019 учебный год**

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предмет «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс	Кол-во часов по учебному плану/по программе	Программа	Учебники и учебные пособия для обучающихся	Методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение	Контрольно-измерительные материалы
9а,б,в	105/105	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Для учителей общеобразовательных учреждений. – 9-е издание. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2012	Лях В. И. Физическая культура. 8 - 9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2 010. – 207 с.	Лях В. И. Физическая культура : 8 – 9 кл. : метод. пособие / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2007. – 112 с. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011. – 104 с.	Сборник «Быть физически активным – быть здоровым и успешным» / Составитель: Кобызов О. П. – Управление образования Ленинского района Администрации г. Челябинска, 2008г.. Лыжная подготовка. Дидактическое пособие для учащихся. / http://fizkultura.59311s023.edusite.ru/	Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре / Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008 Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2009. – 144 с. Сборник информационно-аналитических, нормативных и методических материалов по реализации спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» / Составители: В. Н. Кеспилов, Л. А. Иванова, Т. В. Смирнова, Челябинск, 1998 г. Вопросы для зачёта по разделам «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика» для учащихся 7 – 8 кл./ http://kugaevskaya.ucoz.ru http://fizkult-ura

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из		

	положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Результатом реализации рабочей программы будет являться развитие познавательной активности, информированности, ответственности учащихся.

Предполагаемый результат по обучению ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ может быть достигнут при активной учебной деятельности учащихся, их познавательном интересе и практической деятельности, которая включает:

- работа с различными источниками информации;
- анализ результатов спортивной деятельности и сравнение данных результатов с нормативными документами;
- участие в спортивных играх и соревнованиях по различным видам спорта;

Уровень облученности учащихся отслеживается с использованием таких форм контроля как: индивидуальный, сдача текущих нормативов, тестирование и другие.

Формы и методы контроля и работы с обучающимися в процессе изучения физической культуры в 9 классах выбираются с учетом содержания урока, психолого-педагогических и возрастных особенностей обучающихся, и направлены на реализацию целей учебного предмета в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Определены следующие виды и формы контроля:

- текущий контроль;
- контроль по разделам (практическое выполнение заданий);
- итоговый контроль (практический и теоретический экзамен);
- самоконтроль (самопроверка).

При оценивании уровня физической подготовленности учащегося внимание уделяется не столько высоким исходным уровням развития, что свидетельствует о хороших природных задатках, а индивидуальным темпам прироста в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей. Данный тестовые задания нацелены на проверку развития физических способностей и подготовленности учащихся, а также позволяют отследить индивидуальные темпы прироста и динамику физических показателей в течение всего учебного года.

Критерии оценок для спортивных игр:

Оценка «5», если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно без напряжения, уверенно; если в играх учащийся показал знания правил игры; умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

оценка «4»если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

Оценка «3» , если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

оценка «2», если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в игре учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями;

Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (гимнастика, лыжная подготовка)

оценка «5» двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

оценка «2» двигательное действие выполнено не правильно, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

Дополнительная литература

15. Базовые акробатические упражнения: учеб. пособие/ под ред. В.И. Кожевникова. – Челябинск.: Уральская академия. – 2006;
16. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: учеб. пособие, перевод с англ./Ник Сортел. – М.: АСТ: Астрель. – 2005;
17. История Олимпийского движения: учеб. пособие/ Ю.М. Чернецкий. – Челябинск: 1991;
18. Конспекты уроков 5-9 класс: учеб. Пособие для учителя физической культуры/Г.И.Бергер, Ю.Г. Бергер. – М.: Владос. 2002 – 216с;
19. Круговая тренировка – средство дифференцированного подхода к физическим нагрузкам: метод. пособие/В.П.Горшков, А.Н.Мальцева, А.Г.Шалдин. – Челябинск. – 1992;
20. Лыжные гонки: книга 2-е изд. испр. и доп./И.Б.Масленников, Г.А.Смирнов. – М.: ФиС. 1999;
21. Настольная книга учителя физкультуры: Г.И.Погодаев. – М.: Физкультура и спорт. 2000 – 490с;
22. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие/ под общ. ред. В.Р.Вейлина. – Челябинск.: Уральская академия. – 2006;
23. Обучение и развитие школьников: метод. пособие/ А.Л.Сиротюк. – М. 2005;
24. Ода спорту: книга/Ю.М. Чернецкий. – Челябинск.: 1993 – 76с;
25. Олимпиада по предмету «физическая культура»: метод. пособие/Н.Н.Чесноков, В.В.Кузин, А.А.Красников. – М.: Физическая культура. 2005. – 112с;
26. Осинцев В.В. Конспекты уроков 1-11 класс: учеб. пособие/ В.В.Осинцев. – М.:Владос. 2001;
27. Поурочные разработки 5-9 класс. Ковалько В.И. – М.: ВАКО. 2005 – 320с;
28. Сборник заданий для проведения экзамена: метод. пособие/ Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение. 2006;
29. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Сост. Э.Д. Днепров, А.Г.Аркадьев. – М.: Дрофа, 2008;
30. Твой Олимпийский учебник: уч. пособие для учреждений образования России. – 15-е изд., перераб. и доп./В.С. Родиченко и др. – М.: ФиС. 2005 – 144с;
31. Физическая культура 8-9 класс: метод. пособие/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение. – 2007;
32. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ М.: Школьная пресса. - №7, 2001;
33. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ М.: Школьная пресса. - №6, 2001;
34. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ М.: Школьная пресса. - №5, 2001;
35. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского 5-9 классы: пособие для учителей ОУ/ В.И.Лях. – М.: Просвещение. – 2011;
36. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9класс/ метод. пособие 2-е изд./В.И.Лях. – М.: Просвещение. 2009;
37. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие/В.Ф.Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура. 2007 – 132с;
38. Физкультура. Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе 5-11 класс: учеб. пособие/ В.И.Виненко. – Волгоград. 2006 – 348с;
39. Формы и методы формирования у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой. В.П. Горшков. Челябинск 1991г.
40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия. 2001 – 637с;
41. Энциклопедия физических упражнений. Ежи Талага. – М.: ФиС. – 1998;
42. Руководство для маленьких спортсменов: энциклопедия/С.Герен. - М.: Астрель. 2002;
43. Спорт: энциклопедия для детей. - М.:Аванта+. 2001.