

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 33 им. К.Маркса  
с углубленным изучением математики»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По \_\_\_\_\_ Физической культуре на 2017 – 2018 уч. год 9 класс  
( предмет)

Количество часов в неделю 3 часа

Количество часов в год - 9 класс - 102 часа

г. Ярославль 2017

## Пояснительная записка

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

**Развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение 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;

**Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, 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;

- углубления 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 обучения основам психической саморегуляции;

Программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, обеспечивает освоение Обязательного минимума содержания основного общего образования по Физической культуре, утвержденного приказом Министерства общего и профессионального образования РФ от 19 мая 1998г. № 1235 в 6, 7, 8 классах, и государственного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобразования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г. № 21/12. и утвержденным приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. в 5, 9 классах. Учебников «Физическая культура» 5 – 7 кл. Автор М.Я. Виленский М - «Просвещение» 2002 г., «Физическая культура» 8 – 9 кл. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич М - «Просвещение» 2005г.

Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной**.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

**Вариативная** часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

Планирование всех разделов учебной программы осуществляется в соответствии с программными требованиями, за исключением раздела Единоборств у девочек 7-9 класса. Планирование раздела Единоборств для освоения программного материала осуществляется для юношей в сочетании с разделом Гимнастика, для девушек за счет выделения часов из блока Единоборств осуществляется расширение раздела Спортивные игры (волейбол) на 2 - 3 часа и легкой атлетики на 2 – 3 часа соответственно. Материал вариативной части и время на его освоение пропорционально распределено между основными разделами учебной программы.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА  
(БАЗОВАЯ И ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ) ПРИ ТРЕХ РАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В  
НЕДЕЛЮ ( 9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
				9	
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>			<b>84</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Спортивные игры			18	
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики			18	
1.4	Легкая атлетика			21	
1.5.	Лыжная подготовка			18	
1.6.	Элементы единоборств			9	
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>			<b>18</b>	
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями			9	
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта			9	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>102</b>	

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД В 9 КЛАССАХ**

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ				ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ				
				9/84					9/18
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ								
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				18					3+1
ГИМНАСТИКА				18					3+1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА				21					3+1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				18					3+1
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	-			9					2

**ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА  
9 КЛАСС.**

Разделы программы	1 четверть сентябрь октябрь		2 четверть ноябрь декабрь		3 четверть январь февраль март		4 четверть апрель май	
	<b>Уроки</b>	1 - 27		28 - 48		49 - 78		79 -102
<i>Теоретические сведения</i>	<i>В процессе занятий</i>							
<i>Легкая атлетика</i>	1 -12							86 - 102
<i>Лыжная подготовка</i>					49 -71			
<i>Гимнастика</i>			28 -481					
<i>Баскетбол</i>								
<i>Волейбол</i>		13-27					72 -85	
<i>Подвижные игры</i>	<i>В процессе занятий</i>							
<i>Элементы единоборств</i>			20 -26					

**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 корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укреплении 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 его адаптивных свойств, укрепления здоровья и 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 с 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 60м с высокого старта с опорой на руку (с.)	9.2	10.2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м (с.)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2км (мин.с.)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км (мин. с.)	16.30	21.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с.)	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12.0	10.0

## ТЕСТЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 9 КЛ

№ п/п	Тест	Возраст	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30м,с	15	9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Челн. бег 3X10 м,с	15	9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Прыжок в длину с места, см	15	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4	6-минутный бег, м	15	9	1100	125-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя	15	9	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание (высокая и низкая перекладина)	15	9	3	7-8	10	5	12-13	16

### **Двигательные умения и навыки:**

**В циклических и ациклических движениях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м с низкого старта; в равномерном темпе бежать М-20мин, Д-15мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «Перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (М), на разновысоких брусьях (Д); опорные прыжки через козла в длину (М), и ширину (Д); комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 элементов; выполнять акробатическую комбинацию, состоящую минимум из 4 элементов.

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники 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 показателю развития основных физических способностей.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Выписка из положения  
о зачетах по физической культуре для учащихся  
выпускных 9 классов общеобразовательных школ  
от 04.08.85г. №118.**

1. Сдача зачетов обязательна для всех учащихся 9 и 11 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физической культуры.

2. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3. Зачеты по физической культуре проводятся на трех последних уроках по физической культуре (или по усмотрению ведущего предмет учителя), но не позднее, чем за пять дней до начала экзаменов. На каждом уроке учитель организует сдачу одного из видов зачета.

4. На основании результатов зачета за выполнение установленных учебной программой нормативов по данным видам упражнений учащимся выставляется оценка успеваемости после четвертных или полугодовых оценок (например: 1,2,3,4 четверть, зачёт, год, экзамен, итог), (1 пол., 2 пол., зачёт, год, экзамен, итог).

5. Передача зачетов по физической культуре допускается по разрешению директора школы в последующие до экзаменов дни или после экзаменов, но до решения пед.совета о выдаче документов об образовании.

9 класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Контрольные упражнения						
Бег 2000 м, мин	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
Метание мяча, м	45	40	31	28	23	18
Подтягивание (ю), подъём туловища (д), раз	10	8	6	24	17	13