

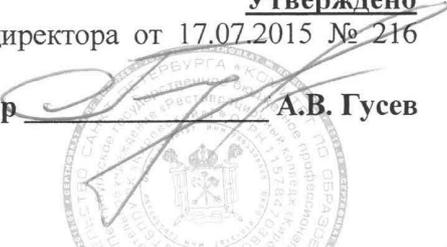
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Реставрационный колледж «Кировский»

Рассмотрено и принято

на заседании педагогического совета
Санкт-Петербургского государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Реставрационный колледж «Кировский»
Протокол № 8 от « 30 » июня 2015 г.

Утверждено

приказом директора от 17.07.2015 № 216

Директор  А.В. Гусев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 9 «а», 9 «б» классов

**на 2015-2016 учебный год
(очная форма обучения)**

Санкт – Петербург
2015

Рабочая программа предмета разработана на основе Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями на 01 февраля 2012 года).

Организация разработчики:

СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»

Разработчики:

Бударина Е.С. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»;

Лазутин В.И. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании Методической комиссии естественнонаучного цикла
Протокол от 28.06.2015г. № 4

ПРИНЯТА
решением Методического совета
Протокол от 29.06. 2015г. № 2

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 9 класса очно-заочной формы обучения разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
2. Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312.
3. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089».
6. Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
7. Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
8. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников на 2013/2014 учебный год, рекомендованных, допущенных, к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы

общего образования и имеющих государственную аккредитацию».

9. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
10. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».
11. Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год».
12. Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год» (приложение к письму Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2059/15-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма»).
13. Письма МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».
14. Положения о рабочих программах основного общего образования в СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский».
15. Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 24.02.2015 № 03-20-716/15-00 «Об одновременной реализации образовательной программы основного общего образования и основной программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) по профессиям рабочих, должностям служащих (инструктивно-методическое письмо)».
16. Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год).
17. Учебного плана СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский» на 2015-2016 учебный год.

18. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012).

19. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2013.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012), учебника Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс. - М.: Просвещение, 2015, и ориентирована на учащихся 9 класса.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

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 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.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

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 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
<i>Скоростные</i>	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2

<i>Силовые</i>	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	18
<i>К выносливости</i>	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
<i>К координации</i>	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	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 четырехшажного 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 10-12м.

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.

Программа предполагает реализацию целей:

- формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью;
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей, в бережном отношении к своему здоровью;
- развитие физических и психических качеств;
- использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Решение следующих задач:

- содействие гармоничному развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий, развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами, и спортивно-рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной социально ориентированной направленностью.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Базовая часть 84 часа, вариативная 18 часов. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Данная рабочая программа обусловлена изменением тем учебного материала и перераспределением часов вариативной части, в связи с невозможностью прохождения тем по лыжной подготовке, в базовой части лыжная подготовка - 18 часов заменена на кроссовую - 18 часов, с учётом недостаточной технической оснащённостью учебного процесса.

Вариативная часть программы (18 часов) распределяется следующим образом:

- 2 часа отдаются на легкую атлетику.
- 16 часов отдаются на спортивные игры:
 - футбол - 8 часов;
 - волейбол – 8 часов.

Характеристика классов

9 «а» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 9 «а» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 9 «а» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В

классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

9 «б» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 9«б» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 9 «б» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	Базовая часть	84	84
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	18	18
1.2.1	Баскетбол		12
1.2.2	Волейбол		6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3.1	Гимнастика		10
1.3.2	Упражнения на тренажерах		4
1.3.3	Висы и упоры		4
1.4.	Легкая атлетика	21	21
1.4.1	Спринтерский бег		11
1.4.2	Прыжки, метание		10
1.5.	Лыжная подготовка	18	-
1.6.	Кроссовая подготовка	-	18
1.6.1	Длительный бег		8
1.6.2	Кроссовый бег		10
1.7	Элементы единоборств	9	9
2	*Вариативная часть	18	18
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	9	-
2.1.2	Легкая атлетика	-	2

2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	9	16
2.2.1	Спортивные игры:		8
2.2.2	Футбол Волейбол.		8

Содержание обучения

1. Базовая часть - 84 часа

1.1 Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, крепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

1.2 Спортивные игры – 18 часов

1.2.1. Баскетбол -12 часов

- перемещения и остановки
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением
- броски одной и двумя руками в прыжке
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом
- развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо
- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
- нападение быстрым прорывом (3:2)
- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

1.2.2. Волейбол - 6 часа

- терминология в игре
- позиционное нападение с изменением позиций
- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара
- командные действия игроков в нападении
- групповые и командные действия игроков в защите
- игра по упрощённым правилам.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

1.3.1. Гимнастика – 10 часов

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки)
- освоение висов и упоров: подъём переверот махом и силой - юноши, вис прогнувшись,

переход в упор - девушки

- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см (козел в длину)
- прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника
- 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, правила самоконтроля.

1.3.2. Упражнения на тренажёрах - 4 часа

- на силовой станции
- на беговой дорожке
- с эспандером.

1.3.3 Висы и упоры – 4 часа

- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами

1.4. Легкая атлетика – 21 час

1.4.1. Спринтерский бег- 11 часов

- овладение техникой спринтерского бега
- бег с ускорением до 80м
- скоростной бег до 70м
- низкий старт до 30м
- бег на результат 100м
- Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

1.4.2. Прыжки, метания - 10 часов

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
 - метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений
 - прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.
 - тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа
- 5 тестов: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

1.6 Кроссовая подготовка - 18 часов

1.6.1. длительный бег – 8 часов

- техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом.

1.6.2. Кроссовый бег – 10 часов

- бег с препятствиями и на местности
- бег в гору и с горы
- бег по пересечённой местности
- бег по травянистому грунту до 15мин
- Круговые тренировки на развитие общей выносливости.

Кросс 3 км – юноши, 2 км – девушки.

1.7.Элементы единоборств - 9 часов

- страховка и самостраховка
- захваты рук и туловища, освобождение от захватов
- силовые упражнения в парах, приёмы борьбы в парах
- борьба за выгодное положение; борьба за предмет
- силовые упражнения, подвижные игры.

2*.Вариативная часть -18 часов

2.1.Лёгкая атлетика – 2 часа

- прыжки в высоту способом «перешагивание».
- прыжковые упражнения

2.2. Спортивные игры – 16 часов

2.2.1. Волейбол - 8 часов

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной
- вперед
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановки, ускорения
- нижняя прямая подача мяча, прием мяча
- прямой нападающий удар при встречных передачах
- передача мяча над собой, во встречных колоннах
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
- тактика свободного нападения
- нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой

2.2.2. Футбол – 8 часов

- стойки игрока, перемещение; в стойке приставным шагом и спиной вперед, ускорения
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника, перехват мяча
- удар по летящему мячу, перехват мяча, тактика свободного нападения
- вбрасывание из-за боковой линии
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведение мяча, игры и игровые задания (3:1, 3:2, 3:3) с атакой и без атаки ворот
- тактика свободного нападения, удары по воротам
- игра по упрощённым правилам
- Эстафеты, подвижные игры с мячом.

Требования к подготовке учащихся 5-9 классов.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- 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;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития 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 первой 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;
- 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	Юноши	Девушк и
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	8.8	9.6
Силовые	Прыжок в длину с места	220	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	-	18
К выносливости	Кроссовый бег на 2км	8.20 (мин)	1,10,00 (мин)
К координации	Челночный бег 3x10 метров (сек)	7.9	8.7

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров).

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров); метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую в себя кувырки вперед, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки)

В спортивных играх: игра 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 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: бег 60 метров, прыжок в длину 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, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

102 часа, в неделю 3 часа

№ п/п	№ п/п	Содержание (раздел, темы)	Кол-во часов	Даты проведения (даты по неделям)		Оборудование урока	Домашнее задание
				По плану	По факту		
Легкая атлетика. 11 часов							
<i>Спринтерский бег. 5 часов</i>							
1	1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м.	1 теория			Журнал по ТБ свисток	Прыжки на скакалке за 1 минуту
2	2	Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.	1			фишки секундомер	
3	3	Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание.	1			рулетка перекладина фишки	
4	4	Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Эстафеты.	1			Секундомер скакалки фишки свисток	
5	5	Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Теория: «Что такое здоровый образ жизни».	1 Теория			флажок секундомер	
<i>Прыжки, метания. 6 часов</i>							
6	6	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1			прыжковая яма скакалки	
7	7	Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.	1			прыжковая яма скакалки	
8	8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Игра.	1			прыжковая яма мячи для метания	
9	9	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль.	1			мячи для метания секундомер	

10	10	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3 кг), девушки (2кг).	1			м/мячи н/мяч	
11	11	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Теория: «Основы истории развития физической культуры в России».	1 теория			Мячи 150 гр в/мяч	

Кроссовая подготовка. 8 часов

Длительный бег. 4 часа

12	1	Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований.	1 теория			Секундомер свисток фишки	
13	2	Бег с препятствиями и на местности. Бег с гандикапом.	1			скаты фишки лабиринт	Проверка домашнего задания
14	3	Обучение технике длительного бега. Круговая тренировка.					
15	4	Обучение технике длительного бега. Круговая тренировка.	1			скаты скакалки т/мячи секундомер	

Кроссовый бег. 4 часа

16	5	Бег по травянистому грунту до 15 минут. Развитие двигательных качеств.	1			секундомер	
17	6	Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин.	1			т/мячи, скаты скакалки фишки секундомер	
18	7	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1			т/мячи скаты скакалки	
19	8	Бег 1500 м- девушки, 2000м -юноши. Контрольный урок. Теория: «Признаки различной степени утомления».	1 теория			секундомер	

** Спортивная игра- футбол. 3 часа*

20	1 *	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение.	1			Журнал по ТБ футбольные мячи фишки	Отжимание в упоре лёжа; подтягиван ие.
----	-----	--	---	--	--	--	--

21	2 *	Правила игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контрольный урок.	1 теория			Футбольные мячи фишки	
22	3 *	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по летящему мячу. Игра	1			Футбольные мячи фишки	
* Спортивная игра – волейбол. 14 часов							
23	1*	Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча.	1 теория			в/мячи	
24	2*	Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты.	1			в/мячи фишки	
25	3*	Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			в/мячи	
26	4*	Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра	1			в/мячи	
27	5*	Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Игра.	1			в/мячи	
28	6*	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	1			в/мячи	
29	7*	Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра	1			в/мячи	
30	8*	Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. Игра	1			в/мячи	
31	9	Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощенным правилам.	1 теория			в/мячи	
32	10	Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.	1			в/мячи	Проверка Домашнего задания
33	11	Групповые и командные действия игроков в защите. Теория «Организация и проведение соревнований по волейболу».	1 теория			в/мячи	Приседание на одной ноге.
34	12	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок.	1			в/мячи	
35		Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра.	1			в/мячи	
36		Круговая тренировка. Игра в защите.	1			в/мячи	

Баскетбол. 12 часов

37	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки.	1 теория			Журнал по ТБ б/мячи свисток	
38	2	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1			б/мячи фишки свисток	
39	3	Тестирование. Круговая тренировка. Учебная игра.	1			секундомер б/мячи фишки г/лестница	
40	4	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.	1			Баскетбольные мячи	
41	5	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм».	1 теория			Баскетбольные мячи	
42	6	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения	1			б/мячи	
43	7	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника.	1			б/мячи свисток фишки	
44	8	Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль	1			б/мячи скакалки	
45	9	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.	1			б/мячи фишки	
46	10	Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия	1			б/мячи	Проверка Домашнего задания
47	11	Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1			б/мячи г/скамейки	
48	12	Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок.	1			б/мячи скакалки	Прыжки вверх из полуприседа

Элементы единоборств. 9 часов

49	1	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка и самостраховка. Теория: «Оказание первой помощи при травмах».	1 теория			Журнал по ТБ бинты лангетка	
50	2	Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1 теория			Гим.маты т\ячи	
51	3	Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет.	1			Гим.маты н/мяч 1 кг	
52	4	Упражнения в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка и самостраховка.	1 теория			Гим.маты, гантели т/мячи	
53	5	Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры на силу.	1			Гим.маты т\ячи	
54	6	Силовые упражнения и единоборства в парах-оценить. Игра «Перетягивание в парах»	-			Гим.маты т\ячи	
55	7	Подвижные игры на силу. Теория: «Требования к обуви и одежде на занятиях физкультурой».	1 теория			Гим.маты,ги м.лестница т/мячи (скакалки)	
56	8	Приёмы борьбы в парах. Силовые упражнения. «Перетягивание каната».	1			Гим.маты г/лестница т/мячи	
57	9	Подвижные игры.	1			Гантели т/мячи	Проверка Домашнего задания

Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов

Гимнастика. 10 часов

58	1	Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики.	1 теория			Журнал по ТБ	
59	2	Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад).	1			г/маты г/скакалка	Наклон туловища из положения сидя
60	3	Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд).	1			Гимнастическ ие маты	

61	4	Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты.	1			Г/маты г/лестница г/маты	
62	5	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок.	1			Скакалки г/маты	
63	6	Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	1			Гим.лестница перекладина г/бревно г/маты	
64	7	Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа.	1 теория			Гим.лестница брус г/маты перекладина	
65	8	Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла (прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь) .	1			Гим.лестниц Перекладина г/маты г/палки	
66	9	Опорный прыжок. Упражнения на тренажёрах.	1			Скакалки гим. бревно	
67	10	Круговая тренировка. Подтягивание из вися (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки).	1			Гим.лестница г/маты перекладина	

Висы и упоры. 4 час

68	11	Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии.	1			Гим.лестниц а.гим.маты	
69	12	Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки».	1			Гим.лестниц а.гим.маты	
70	13	Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии	1			Гим.козел г/мостик г/маты	
71	14	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии – контрольный урок.	1			Гим.козел г/мостик г/маты тренажёры	

Упражнения на тренажёрах. 4 час

72	15	Опорный прыжок - контрольный урок. Упражнения на тренажёрах.				Гим.козел г/мостик г/маты	
73	16	Упражнения на тренажёрах. Эстафеты с элементами гимнастики.	1			тренажёры	
74	17	Упражнения на тренажёрах. Гимнастическая полоса препятствий.	1			тренажёры г/мат	
75	18	Упражнения на тренажёрах. Теория: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	1 теория			тренажёры	

***Легкая атлетика. 2 часа**

76	1*	Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1 теория			Журнал по ТБ стойки гим. маты планка	
77	2*	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1			Стойки гим. маты планка г/лестница скакалки	

*** Спортивная игра – футбол. 5 часов**

78	1*	Техника безопасности на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1			Журнал по ТБ ф/ мячи	
79	2*	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам.	1			ф/ мячи	
80	3*	Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот.	1			ф/ мячи	
81	4*	Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1 теория			ф/ мячи	Проверка Домашнего задания
82	5*	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.	1			ф/ мячи	

Легкая атлетика. 10 часов

Спринтерский бег. 4 часа

83	1	Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта.	1 теория			Журнал по ТБ свисток секундомер флажок	
84	2	Бег с низкого старта, стартовый разбег. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения.	1			Свисток секундомер	Комплекс упражнений на силу
85	3	Бег с ускорением до 80 метров. Линейные эстафеты.	1			Э/палочки свисток	
86	4	Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Бег на результат 100м.	1			Свисток секундомер фишки	

Прыжки, метания. 6 часов

87	5	Метание малого мяча на дальность. Теория: «Правила дыхания и самоконтроля при беге».	1 теория			секундомер фишки флажок мяч 150	
88	6	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2кг).	1			мяч 150гр. набивной мяч	
89	7	Метание весом 150гр. мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			мяч 150гр, прыжковая яма рулетка свисток	
90	8	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега. Прыжковые упражнения.	1			прыжковая яма рулетка свисток	
91	9	Метание мяча весом 150гр. на дальность - контрольный урок. Прыжки в длину с разбега.	1			мяч 150гр, прыжковая яма Рулетка свисток	
92	10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»- контрольный урок. Прыжковые упражнения.	1			мяч 150гр, прыжковая яма рулетка скакалка	

Кроссовая подготовка. 10 часов

Длительный бег. 4 часа

93	1	Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты.	1 теория			Журнал по ТБ секундомер эстафетная палочка	
94	2	Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль.	1 теория			Скаты в/мяч	
95	3	Бег в гору и с горы. Бег по пересечённой местности.	1			скаты лабиринт	
96	4	Бег по травянистому грунту до 15 минут. Беговые упражнения.	1			секундомер	
<i>Кроссовый бег. 6 часов</i>							
97	5	Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения.	1			скаты лабиринт ф/мяч	Проверка домашнего задания
98	6	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, до 20 минут. Развитие двигательных качеств.	1			Секундомер скакалки н/мяч 1 кг	
99	7	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1			Скаты Скакалки т/мячи	
100	8	Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. Теория: «Особенности подготовки и проведения туристических походов».	1 теория			Секундомер флажок ф/мяч в/мяч	
101	9	Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности.	1			Рулетка фишки	
102	10	Тестирование учащихся и сравнение результатов тестирования с началом учебного года.	1			Секундомер Мячи фишки	

*- данным значком обозначены часы взятые, из вариативной части.

Перечень учебно-методического обеспечения

Материальное обеспечение

- Спортивный комплекс:
 - спортивный зал
 - тренажерный зал
 - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- Специальное спортивное оборудование и спортивные снаряды по темам программы:
 - легкая атлетика
 - гимнастика
 - спортивные игры
 - физкультурно-оздоровительная деятельность
 - ППФП

- Аптечка

Для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций - Москва "Просвещение" 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся (Физкультура 1-11 классы).- Изд. 2-е. – Волгоград, 2012.
3. Физическая культура. 5-9 кл. Тестовый контроль - М.: Просвещение, 2014
4. Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2015
5. Физкультура 5-11 кл. Календарно-тематическое планирование. – Волгоград: Учитель, 2014

Для ученика

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций - Москва "Просвещение" 2015.
2. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению (в составе библиотечного фонда).

Интернет-ресурсы:

- [http. // sport. Minstm. gov. ru](http://sport.minstm.gov.ru). Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
- [http: // www.mossport.ru](http://www.mossport.ru) Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- Энциклопедия здоровья.- М.: К и М, 2007.
- Энциклопедия спорта. (Мультимедийная). - М.: К и М, 2007.