Пояснительная записка к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура, 9 класс» на 2017 - 2018 учебный год.

Программа рассчитана на 102 часа, в том числе на сдачу контрольных нормативов 15 часов в соответствии с календарным учебным графиком на текущий учебный год. Содержание программы направлено на достижение планируемых результатов освоения учащимися основной образовательной программы основного общего образования. Программа включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (8-е изд. Москва «Просвещение, 2011).

Исходными документами для составления рабочей программы по учебной дисциплине являются:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
– Государственный стандарт основного общего образования в действующей редакции;
– Образовательная программа школы;
– Авторские программы основного общего образования по учебным предметам;
– Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
– Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
– Учебный план школы;
– Примерный календарный учебный график (включен в образовательную программу школы);
– Календарный учебный график на текущий учебный год.

Преобладающей формой текущего контроля выступает сдача контрольных упражнений для оценки физических способностей, в том числе сдача норм ГТО и устный зачет, защита рефератов. Содержание, формы и порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальным нормативным актом МБОУ СШ № 3 «Положением
о порядке, формах и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий: учебник В.И.Лях Физическая культура 8-9 класс. Москва. Просвещение 2011. и методическое пособие для учителя М.Я Виленский, В. И. Лях. Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2013.

Цель программы обучения: Содействие гармоническому развитию личности выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам.

Задачи программы обучения:

1. Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

2. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

3.Обучение основам базовых видов двигательных действий.

4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

5. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятие любимым видом спорта в свободное время.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(5–9 классы)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	75	75	81	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
1.7	Плавание					
2	Вариативная часть	27	27	21	18	18
2.1	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	27	27	21	18	18

Контроль уровня обученности

Тема	Форма контроля Контрольные нормативы	Количество часов (по программе учителя)	Количество часов (по авторской программе)	Сроки проведения
Легкая атлетика	Бег 60 м, с м, с Прыжки в длину с места, см 6-минутный бег, м Метание мяча в цель	8	8	Сентябрь Май
Легкая атлетика	Челночный бег 3 по 10	2	2	Сентябрь Май
Гимнастика	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	4	4	Сентябрь Май Декабрь

	Тестирование наклона вперед из положения стоя, см			
Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	1	Февраль

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п. п.	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				мальчики			девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11 12 13 14 15	6,3 и + 6 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и + 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и + 6,3 6,2 6,1 6	6,3-5,7 6,0-5,4 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3	5.3 и – 5 5 4,9 4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3Х10 м. сек.	11 12 13 14 15	9,7 и + 9,3 9,3 9 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и – 8,3 8,3 8 7,7	10,1 + 10 10 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и – 8,8 8,7 8,6 8,5
3.	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см.	11 12 13 14 15	140 и – 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и + 200 205 210 220	130 + 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185и + 190 200 200 205
4.	Выносливость	6 – ти минутный бег, метров	11 12 13 14 15	900 и – 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 + 1350 1400 1450 1500	700 = 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050 1200	1100 + 1150 1200 1250 1300
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см.	11 12 13 14 15	2 и – 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и + 10 9 11 12	4 и – 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 + 16 18 20 20

6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол –во раз;	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	1 и + 7 8 9 10	- - - - -	- - - - -	- - - - -
		На низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол –во раз	11 12 13 14 15	- - - - -	- - - - -	- - - - -	4 и – 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и + 20 19 17 16

Критерии и нормы оценки предметных результатов освоения основной образовательной программы обучающихся.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументировать их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнен