

Пояснительная записка.

1. Учебная программа.

Данная рабочая программа составлена на основе Примерной программы по физическому воспитанию и авторской Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов В. И. Ляха и А.А. Зданевич. В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 3 часа в неделю.

2. Цель обучения и задачи обучения

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

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, на содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.
- На обучение основам базовых видов двигательных действий.
- На дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.)
- На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,

работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма.

- На углубленное представление об основных видах спорта.
- На приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В течение года учащиеся готовятся к сдаче ГТО, соответствующей возрастным нормативам и подготовка осуществляется на каждом уроке.

3.Количество учебных часов

Количество часов в неделю	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.	Всего
3	24	24	30	24	102

4.Учебно-тематическое планирование.

При планировании учебного материала для учащихся 9 классов настоящей программы были внесены изменения: Заменить тему «Лыжная подготовка», на освоение содержания темы «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия материальной базы.

№ п/п.	Тема раздела	Количество часов
1.	Основы знаний	(на каждом уроке уделяется по 5 минут теоретической части)
2.	Легкая атлетика	21ч
3.	Спортивные игры	6ч
4.	Гимнастика, акробатика	18 ч
5.	Спортивные игры	18 ч
6.	Кроссовая подготовка	18 ч
7.	Лёгкая атлетика	12 ч
8.	Спортивные игры	9 ч
	Итого:	102 часа

1. Содержание учебного предмета

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
- Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе, *настольном теннисе*, *бадминтоне*.

4. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

6. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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 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:

Таблица 8

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

7.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения
---------	-----------------------------	----------------------------

Лёгкая атлетика (21 часов)

		9 а	9 б	9 в
1	Т.Б Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.			
2	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.			
3	Упражнения на развитие скорости.			
4	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.			
5	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).			
6	Совершенствование метания мяча на дальность.			
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега.			
8	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).			
9	Совершенствование эстафетного бега.			
10	Кросс юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.			
11	Прыжковые упражнения. Командный бег.			
12	Шестиминутный бег.			
13	Совершенствование прыжка в длину с места.			
14	Прыжковая тренировка.			
15	Прыжки в длину с места.			
16	Упражнение на развитие внимания и координации.			
17	Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м			

18	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м.			
19	Развитие скорости и координации движений.			
20	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15.			
21	Челночный бег 2X9, 2X15.			

Спортивные игры (6 часа)

		9 а	9 б	9 в
22	Т.Б Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры.	2 четверть		
23	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
24	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
25	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.			
26	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.			
27	Развитие силы мышц рук.			

Гимнастика (18 часов)

		9 а	9 б	9 в
28	Т.Б Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.			
29	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.			
30	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.			
31	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора			

	присев перекат в стойку на лопатках.				
32	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».				
33	Общеразвивающих упражнений со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом.				
34	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.				
35	Акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом.				
36	Акробатические элементы: девушки – акробатическое соединение ранее изученных элементов.				
37	Общеразвивающих упражнений без предметов с большой амплитудой движения. Юноши - упражнения в висе на перекладине. Девушки - акробатическое соединение.				
38	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота 110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см).				
39	Закрепление опорного прыжка через гимн. Козла.				
40	Опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину, девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину.				
41	Юноши – бросок набивного мяча (весом 2 кг) из различных и.п. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.				
42	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения в висе.				
43	Юноши – подтягивание на перекладине. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.				
44	Юноши – бросок набивного мяча (весом 2 кг) из положения сидя ноги врозь, двумя руками сверху.				
45	Девушки - комбинаций упражнений на гимнастическом				

	бревне.				
--	---------	--	--	--	--

Спортивные игры (18 часов)

		9 а	9 б	9 в
46	Т.Б Баскетбол. Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием.			
47	Совершенствование перехвата мяча.			
48	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.			
49	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.			
50	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон».			
51	Игра по правилам.			
52	Игра по упрощённым правилам.			
53	Игра по правилам.			
54	Игра по правилам.			
55	Волейбол. Совершенствование техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).			
56	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.			
57	Отбивание мяча через сетку кулаком.			
58	Совершенствование нижней прямой подачи. Приём подачи.			
59	Игра по упрощённым правилам.			
60	Игра по правилам.			
61	Игра по правилам.			
62	Игра по правилам.			
63	Составление упражнений на совершенствование			

	координации, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.				
--	--	--	--	--	--

Кроссовая подготовка (18 часов)

		9 а	9 б	9в
64	Развитие скоростно- силовых способностей Бег в медленном темпе до 15 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 2х2х30- 60 м.			
65	Спортивная игра зимний футбол Бег в медленном равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении . Спортивная игра зимний футбол			
66	Развитие скоростно- силовых способностей Бег в медленном темпе до 18 мин. С. Б. Упр. 20- 30 м. Бег с горки 30- 60 м			
67	Развитие общей выносливости Бег в медленном темпе до 18 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м.			
68	Развитие скоростно силовых способностей Бег в медленном темпе до 19 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 30- 60 м.			
69	Спортивная игра зимний футбол Бег в медленном равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении . Спортивная игра зимний футбол			
70	Развитие скоростно- силовой выносливости Бег в медленном темпе до 20 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 30- 60- 80 м.			
71	Развитие общей выносливости Бег в медленном темпе до 20 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м.			

72	Кроссовый бег. Бег в медленном темпе по пересечённой местности до 20 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег с горки 30- 60 м.				
73	Общая физическая подготовка В зале: Упражнения на развитие (силы, прыгучести, быстроты разновидности).				
74	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 10 мин. Спец.Бег. Упр. 20- 30 м.Прыжковые упражнения (на одной. На двух ногах, многоскоки.				
75	Кроссовый бег. Бег в медленном темпе до 20 мин. ОРУ; СБУпр- я 20- 30 м.				
76	Развитие скоростно - силовых способностей Бег в медленном темпе до 10 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 2х3х30- 60 м.				
77	Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. 1 км.				
78	Общая физическая подготовка В зале: Упражнения на развитие (силы, прыгучести, быстроты разновидности).				
79	Игра: «Групповой рывок».				
80	Развитие скоростно- силовых способностей Бег в медленном темпе до 15 мин. Спец. Бег. Упр. 20- 30 м. Бег в горку 2х2х30- 60 м.				
81	Спортивная игра зимний футбол				

	Бег в медленном равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении . Спортивная игра зимний футбол				
--	---	--	--	--	--

Лёгкая атлетика (12 часов) IV-четверть

82	Т.Б Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости.				
83	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием». Прыжок в длину с места.				
84	Развитие быстроты, координации. Прыжок в высоту.				
85	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15. Развитие силы.				
86	Челночный бег 2X9, 2X15.				
87	Понятие темп, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. Совершенствование метания мяча на дальность с разбега.				
88	Развитие скоростных способностей. Метание мячей на дальность с разбега.				
89	Развитие общей выносливости.				
90	Спринтерский бег 60 метров.				
91	Техника передачи эстафетной палочки.				
92	Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.				
93	Длительный бег.				

Спортивные игры (9 часа)

		9 а	9 б	9 в
94	Т.Б Игры на закрепление навыка бега, скорости реакции.			
95	Удары по неподвижному мячу.			
96	Удары по катящемуся мячу.			
97	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.			
98	Ведение мяча по прямой с изменением скорости.			

99	Ведение мяча по прямой с изменением скорости с сопротивлением.				
100	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.				
101	Ведение с активным сопротивлением защитника.				
102	Игра футбол.				

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М., Просвещение, 2014г.
- Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград, Учитель, 2008г.
- Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Автор: В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Владос, 2013 г.
- Физическое воспитание в школе. Автор: Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова Волгоград: Учитель, 2008г.
- Лучшие спортивные игры для детей и родителей. Автор Ю. Антонова, М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», «ДОМ XXI век», 2016 г.
- Оздоровительные основы физических упражнений. – Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2013.
- Олимпийцы среди нас. – А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
- Внеклассное мероприятие по физкультуре в средней школе. – М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2016.
- Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. – Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин – М.: ДРОФА, 2016.
- Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. – И.Г. Скачков. – М.: Просвещение, 1991.
- Двигательный режим в образовательных учреждениях. – И.М. Николаичев, А.Л. Карасик, А.В. Фищенко, Л.В. Механюк, М.А. Сазонова. М.: 2009.
- Тестовый контроль 5-9 кл. – В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2009.
- Физическая культура 8-9 класс, учебник для учащихся. – А.П.Матвеев- М.: Просвещение, 2014г..

