

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой МБОУ «СОШ №23» г. Абакана, с учетом тематического планирования предложенного УМК на основе учебной программы «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под руководством В.И Лях, А.А. Зданевич-М.; Просвещение.

1.2. Краткая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В рабочей программе для 9 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

1.3. Цели и задачи обучения.

Цель программы: формирование у учащихся 9 класса устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, о развитии волевых и нравственных представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- **продолжение** обучения и совершенствования базовых видов двигательных действий.

1.4. Программа рассчитана на 102 часа.

1.5. Основные методы обучения:

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.);
метод круговой тренировки.

1.6. Основные формы работы: урок.

1.7.Используемые технологии:

Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания.

лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

1.8.Типы уроков: 1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью (УОП)

2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью (УОО)

3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТ)

уроки образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

уроки образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр.

уроки образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

1.9.Формы промежуточного контроля:

мониторинг, соревнования, зачет.

1 четверть, 4 четверть.

Легкая атлетика. Мониторинг физических качеств на начало и конец учебного года (Бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание мальчики, отжимание девочки, челночный бег, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега)

2 четверть

Зачет-Баскетбол (Штрафной бросок)

3 четверть

Зачет-Гимнастика (Комбинации из освоенных элементов)

Зачет-Волейбол (Верхняя прямая подача)

2.Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса.

В результате освоения физической культуры учащийся 9 класса должен:

Знать/понимать

- основные этапы развития физической культуры в России;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию правильной осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса класса

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		И			Девочки		
		Мальчики					
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

3. Содержание учебного предмета (курса.)

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции аэробики.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики:

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед (назад) в группировке слитно; длинный кувырок прыжком с места; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в полушпагат (девочки); кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках (мальчики).

Опорные прыжки – девушки: прыжок боком через коня с поворот на 90* (высота 110 см); юноши: прыжок через гимнастического козла в длину (высота 110-115 см) согнув ноги.

Легкая атлетика. Старты (высокий, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания малого мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча от кольца к кольцу; ловля и различные передачи мяча, при встречном движении и отскоком от пола; броски мяча в корзину со штрафной линии, после ведения; индивидуальные тактические действия; игра в защите, опека игрока, вырывание, выбивание мяча, финты; учебно-тренировочная игра

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; прием и передача мяча над собой, во встречных колоннах, передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи; передача мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра.

Футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; индивидуальные тактические действия; ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка и удар по катящемуся мячу, удары по мячу с места и в движении; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; учебно-тренировочная игра.

Сетка часов по физической культуре для учащихся 9 классов.

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о Ф.К.	В процессе урока
1.2	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	16 24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	33
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	7
2.2	Футбол	8
итого		102

Годовой план – график 9 класс.

	<u>1 чет</u> <u>(1-26)</u>	<u>2 чет</u> <u>(27-50)</u>	<u>3 чет</u> <u>(51-80)</u>	<u>4 чет</u> <u>(81-102)</u>	<u>Итого час.</u>
<u>Основы знаний о</u> <u>ф. культуре</u>	<u>В процессе урока</u>				
Спортивные игры Волейбол			<u>16</u>		16
Баскетбол		<u>24</u>			24
Гимнастика с элементами акробатики			<u>14</u>		14
Легкая атлетика	<u>19</u>			<u>14</u>	33
Вариативная часть					
Футбол				<u>8</u>	8
Баскетбол	<u>7</u>				7
<u>итого</u>	<u>26</u>	<u>24</u>	<u>30</u>	<u>22</u>	<u>102</u>

