

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 класса соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта общего образования на базовом уровне и разработана на основе:

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Дегтярская СОШ»

Учебного плана на 2017-2018 учебный год МБОУ «Дегтярская СОШ», на основании которого выделен \_\_\_\_ час(ов) в неделю

Авторской рабочей программы по физической культуре для 9 классов автор В.И.Лях 1-11кл., «Просвещение», 2012

Структура программы соответствует основным требованиям положения МБОУ «Дегтярская СОШ» о рабочей программе (протокол педагогического совета № 8 от 25.08.2016 г)

**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 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 уiiражнениями.

**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 |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 9 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Содержание программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| VIII | IX |
| 1 | ***Базовая часть*** | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 18 | 18 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 17 | 17 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 1 | 1 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**Естественные основы**

***9 класс.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***9 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гандбол**

Совершенствование передвижений и стоек, поворотов.

**Футбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

**Элементы единоборств.**

Виды единоборств, правила поведения уч-ся, гигиена борца, подвижные игры; “выталкивание из круга”, “бой петухов”, ”перетягивание в парах.”

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Название лыжных ходов и правильное их применение. Распределение нагрузки на дистанции. Правила соревнований на лыжах.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**9 класс**

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво­  рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво­  рительно |
| Бег 60 м, с | 9,8 и меньше | 9,9-11,0 | 11,1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5—10,6 | 10,7 и больше |
| Бег 300 м, мин, с | 1,01 и меньше | 1,02-1,15 | 1,16 и больше | 0,56 и меньше | 0,57-1,11 | 1,12 и больше |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,00 и меньше | 5,05-7,00 | 7,01 и больше | 4,20 и меньше | 4,21-6,15 | 6,16 и больше |
| Бег 1500 м, мин, с | 7,30 и меньше | 8,00-8,29 | 8,30 и больше | 7,00 и меньше | 7,01-7,50 | 7,51 и больше |
| Прыжок в длину, см | 350 и больше | 349-241 | 240 и меньше | 380 и больше | 379—291 | 290 и меньше |
| Прыжок в высоту, см | 115 и больше | 110-95 | 90 и меньше | 125 и больше | 120—105 | 100 и меньше |
| Метание мяча (150 г), м | 26 и больше | 25—18 | 17 и меньше | 39 и больше | 38-26 | 25 и меньше |

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво­  рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво­  рительно |
| Бег 30 м, с | 5,2 и меньше | 5,3-5,9 | 6,0 и больше | 5,0 и меньше | 5,1 —5,8 | 5,9 и больше |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,2 и меньше | 8,3-8,7 | 8,8 и больше | 7,8 и меньше | 7,9-8,3 | 8,4 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 182 и | 181-145 | 144 и | 195 и | 194— | 159 и |
|  | больше |  | меньше | больше | 160 | меньше |
| Прыжок через скакалку, ко­личество раз в 1 мин | 120 и больше | 119—105 | 104 и меньше | 105 и больше | 104-95 | 94 и меньше |
| Подтягивание, количество раз | 16 и больше | 15—8 | 7 и  меньше | 10 и больше | 9-6 | 5 и  меньше |
| Поднимание туловища, коли­чество раз за 30 с | 18 и больше | 17 — 12 | 11 и меньше | 24 и больше | 23-14 | 13 и меньше |
| Сила кисти, кг | 22 и больше | 21 — 17 | 16 и меньше | 32 и больше | 31-25 | 24 и меньше |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | кол-во часов | Дата проведения |
|  |  |  |
| 1 | **Легкая атлетика (11 ч)**  **Спринтерский бег,**  **эстафетный бег (5 ч)** | 1 |  |
|  | низкий старт, стартовый разгон,  бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе- |  |  |
|  |  | 1 |  |
| 2 | низкий старт(15-30 м) Стартовый разгон. Бег  по дистанции (50-60 м). |  |  |
| 3 | Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств.  Финиширование. | 1 |  |
|  |  |  |
| 4 | Челночный бег (3 х 10). Эс­тафеты линейные, передача палочки. | 1 |  |
|  | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. |  |  |
|  | Челночный бег (3 х 10). Бег *(60 м)* на результат. | 1 |  |
| 5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | **Прыжок**  **в длину способом согнув ноги. Метание мяча (4 ч)**  Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. | 1 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. |  |  |
|  | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание тен­нисного мяча на дальность. | 1 |  |
| 8 |  |  |
|  | Прыжок в длину на результат | 1 |  |
| 9 |  |  |
| 10 | **Бег на средние дистанции 2 ч**  дистанции  (2 ч) | 1 |  |
|  | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. |  |
|  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500- 2000 м. | 1 |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12 | **Кроссовая подготовка (9 ч**  **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 9ч**  Равномерный  Бег. Бег в гору.  **бег**  **пятствий (9 ч)** | 1 |  |
|  | 13 | Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. | 1 |  |
|  | 14 | Равномерный бег. Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». | 1 |  |
|  | 15 | Равномерный бег*.* Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». | 1 |  |
|  | 16 | Бег (3000 м). | 1 |  |
|  | 17 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». | 1 |  |
|  | 18 | ***Гандбол***  Совершенствование передвижений и стоек, поворотов. | 1 |  |
|  | 19 | ***Футбол.***  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Бег по пересеченной местности (3 км). |  |  |
| 20 | 1 |  |
| 21 | **Гимнастика (18 ч)**  **Висы. Строевые упражнения**  **(6 ч)**  Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). | 1 |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). |  |  |
| 22 | 1 |
| 23 | ОРУ на месте без предметов. Подъем пе­реворотом в упор. Вис ле­жа. Вис присев (д.). |  |  |
| 1 |  |
|  | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |
| 24 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. ОРУ на месте без предметов. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 26 | Выполнение на технику. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | 1 |  |
| 27 | **Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)**  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | 1 |  |
| 28 | ***Элементы единоборств.***  Виды единоборств, подвижные игры; “выталкивание из круга.” | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | | правила поведения уч-ся, подвижные игры, “бой петухов” | | 1 |  |
| 30 | | гигиена борца, подвижные игры ”перетягивание в парах.” | | 1 |  |
| 31 | | ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | | 1 |  |
| 32 | | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Выполнение опорного прыжка. | | 1 |  |
| 33 | | **Акробатика. Лазание (6 ч)**  Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | | 1 |  |
| 34 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. | | 1 |  |
| 35 | | | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (без помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. | 1 |  |
| 36 | | | Выполнение комбинации из разученных эле­ментов. Лазание по канату в два приема. | 1 |  |
| 37 | | | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. | 1 |  |
| 38 | | | Лазание по канату в три приема на расстояние. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). | 1 |  |
| 39 | **Баскетбол (6 ч)** | | | 1 |  |
|  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. | | |  |  |
| 40 | Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | | | 1 |  |
|  |  |  |
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. | | | 1 |  |
|  |  |
| 42 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | | | 1 |  |
| 43 | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | | | 1 |  |
|  |  |
| 44 | Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | | | 1 |  |
|  |  |  |
| 45 | | **Лыжная подготовка (19 ч)**  Правила безопасности на уроках л/п. Повторение техники лыжных ходов. | | 1 |  |
|
| 46 | | Попеременное скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. | | 1 |  |
|  | |  |
| 47 | | Попеременный и одновременный ходы.. 1 км на скорость | | 1 |  |
|  | |
| 48 | | Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. | | 1 |  |
|  | |
| 49 | | Подъем ёлочкой на склон до 45°. | | 1 |  |
|  | |
| 50 | | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Прохождение дистанции до 2 км. | | 1 |  |
|  | |
| 51 | | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 3 км | | 1 |  |
|  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 52 | Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности | 1 |  |
| 53 | Подъём полуёлочкой. | 1 |  |
| 54 | Торможение упором. | 1 |  |
|
| 55 | Торможение боковым скольжением. | 1 |  |
| 56 | Техника торможения плугом. | 1 |  |
|  |
| 57 | Техника торможения плугом. | 1 |  |
| 58 | Соревнования на дистанции 2 км – девочки и 3 км - мальчики | 1 |  |
|
| 59 | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. | 1 |  |
| 60 | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. | 1 |  |
| 61 | Перешагивание небольших препятствий. | 1 |  |
|  |
|
| 62 | Перелезание через препятствия. | 1 |  |
| 63 | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета | 1 |  |
| 64 | **Спортивные игры (волейбол) -21 часов**  Правила поведения во время занятий. Первая помощь при травмах. | 1 |  |
| 65 | Верхний приём мяча. | 1 |  |
| 66 | Нижний приём мяча. | 1 |  |
| 67 | Приёмы через сетку. | 1 |  |
| 68 | Приёмы мяча в парах. | 1 |  |
| 69 | Приёмы мяча в тройках. | 1 |  |
| 70 | Верхняя подача. | 1 |  |
| 71 | Одиночный и групповой блок. | 1 |  |
| 72 | Нападающий удар. | 1 |  |
| 73 | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 |  |
| 74 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками. | 1 |  |
| 75 | Передача мяча двумя руками сверху над собой | 1 |  |
| 76 | Верхняя прямая подача | 1 |  |
| 77 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. | 1 |  |
| 78 | Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола | 1 |  |
| 79 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | 1 |  |
| 80 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры. | 1 |  |
| 81 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. | 1 |  |
| 82 | Нападающий удар. | 1 |  |
|
| 83 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |
| 84 | Игра в мини-волейбол. | 1 |  |
| 85 | **Кроссовая подготовка (8 часов)**  **Бег по пересеченной местности (8 ч)**  Беговые упражнения. | 1 |  |
| 86 | Бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта. | 1 |  |
| 87 | Бег на средние дистанции с высокого и низкого старта. | 1 |  |
| 88 | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |
| 89 | Спринтерский бег. | 1 |  |
| 90 | Гладкий равномерный бег. | 1 |  |
| 91 | Эстафетный бег. | 1 |  |
| 92 | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |
|  |
| 93 | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10ч)**  Старт. Стартовый разгон. | 1 |  |
| 94 | Бег 60метров. | 1 |  |
| 95 | Бег 30- 60метров. | 1 |  |
| 96 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега 5-7шагов | 1 |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега .зачет | 1 |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 101 | Медленный бег . | 1 |  |
| 102 | Кросс. | 1 |  |