

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе требований:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 11» г.Чебоксары
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г.№1/15)
- Примерной комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся с 1 - 11 класс
- Авторской программы к учебнику 8-9 класс В. И. Лях и др.
- Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189)

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

Цель физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 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.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно - познавательной, образовательно- предметной и образовательно- тренировочной направленностью:

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

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Образовательные технологии:

-здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

-личностно-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;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

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 (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
-педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

-биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения 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 по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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 занятии 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 *
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	”	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	Юмин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин30 сек	21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркoв, 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 равномерном 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 50м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: 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.

Содержание программы

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 84 часов, на вариативную часть - 18 часов. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре осваивается в течение четверти по ходу урока по 3- 5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Элементы единоборства». Часы вариативной части добавлены «Спортивные игр », «Гимнастика с элементами акробатики».

Последовательность изучения разделов программы «Физическая культура»

№	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.1	Базовая часть Основы знаний		В процессе уроков			
1.2	Спортивные игры	18	17	1		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	10			11
1.5	Лыжная подготовка	18			18	
1.6	Элементы единоборства	9				9
2.1	Вариативная часть Спортивные игры	16			12	4
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2		2		
	Итого	102	27	21	30	24

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

*

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

Пользование баней.

Гимнастика

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

Упражнения в равновесии (на бревне) — прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

Висы и упоры — мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Акробатика — мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

m
W
C
m

Опорные прыжки— м а л ы ч и к и: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.
Ритмическая гимнастика.
Элементы единоборства (мальчики) — в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборства.

и
ffth

Спортивные игры
Баскетбол — передача мяча в движении; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; двусторонняя игра; мальчики: бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке; двусторонняя игра _____
Волейбол — сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя подача в правую и левую часть площадки; игра в нападении в зоне 3; игра в защите; двусторонняя игра.

Легкая атлетика
Бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м в цель вертикальную и горизонтальную. Преодоление полосы препятствий

Элементы единоборства
Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры с элементами единоборства.

Лыжная подготовка
Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 4 — 5 км.

Тематическое планирование

III
:
№2

№	Тема урока	Количество часов
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
5	Прыжок в длину; метание малого мяча	1
6	Прыжок в длину; метание малого мяча	1
7	Прыжок в длину; метание малого мяча	1
8	Прыжок в длину; метание малого мяча	1

*М.

ИИ-11

9	Зрыжок в длину; метание малого мяча	1
10	Зег на средние дистанции	1
11	Заскетбол	1
12	Заскетбол	1
13	Заскетбол	1
14	Заскетбол	1
15	Заскетбол	1
16	Баскетбол	1
17	Баскетбол	1
18	Баскетбол	1
19	Баскетбол	1
20	Баскетбол	1
21	Баскетбол	1
22	Баскетбол	1
23	Баскетбол	1
24	Баскетбол	1
25	Баскетбол	1
26	Баскетбол	1
27	Баскетбол	1
28	Баскетбол	1
29	Висы. Строевые упражнения	1
30	Висы. Строевые упражнения	1
31	Висы. Строевые упражнения	1
32	Висы. Строевые упражнения	1
33	Висы. Строевые упражнения	1
34	Висы. Строевые упражнения	1
35	Висы. Строевые упражнения	1
36	Висы. Строевые упражнения	1
37	Строевые упражнения, лазание, опорные прыжки	1
38	Строевые упражнения, лазание, опорные прыжки	1
39	Строевые упражнения, лазание, опорные прыжки	1
40	Строевые упражнения, лазание, опорные прыжки	1
41	Строевые упражнения, лазание, опорные прыжки	1
42	Акробатика	1
43	Акробатика	1

44	Акробатика	1
45	Акробатика	1
46	Акробатика	1
47	Акробатика	1
48	Акробатика	1
49	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	
51	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
52	Коньковый ход.	1
53	Коньковый ход.	
54	Коньковый ход.	1
55	Коньковый ход.	1
56	Коньковый ход.	1
57	Коньковый ход.	1
58	Спуски и подъемы	1
59	Спуски и подъемы	1
60	Коньковый ход.	1
61	Коньковый ход.	
62	Переход одновременных ходов на попеременные хода.	1
63	Эстафета.	1
64	Прохождение дистанции	1
65	Прохождение дистанции	1
66	Прохождение дистанции	1
67	Волейбол	1 %
68	Волейбол	1
69	Волейбол	1
70	Волейбол	1
71	Волейбол	1
72	Волейбол	1
73	Волейбол	1
74	Волейбол	1
75	Волейбол	1
76	Волейбол	1
77	Волейбол	1
78	Волейбол	1

79	Волейбол	1
80	Волейбол	1
81	Волейбол	1
82	Волейбол	1
83	Координационные способности	1
84	Координационные способности	1
85	Координационные способности	1
86	Координационные способности	1
87	Координационные способности	1
88	Координационные способности	1
89	Силовая способность, выносливость	1
90	Силовая способность, выносливость	1
91	Силовая способность, выносливость	1
92	Прыжок в высоту	1
93	Прыжок в высоту	1
94	Прыжок в высоту	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
98	Прыжок в длину; метание малого мяча	1
99	Прыжок в длину; метание малого мяча	1
100	Прыжок в длину; метание малого мяча	1
101	Прыжок в длину; метание малого мяча	1
102	Бег на средние дистанции	1