Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Солоновская средняя школа им Н.А.Сартина» Волчихинского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО
Сафронов С.П.
Протокол № 1 от
«25» августа 2017г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Симон О.А.
приказ № 49/5 от 20 октября 2017г.

Рабочая программа

учебного предмета физическая культура

9 класс

. Физическая культура 1-11 классы В. И. Лях. Издательство «Просвещение», 2010

Программу разработал:
Целищев А.П. учитель физической культуры

Планируемые результаты.

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 системзанятий 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 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.

Содержание учебного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и

движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.
Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направравленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
Анализ техники физических упражнении, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.
Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).
Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.
Спортивные игры.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (табл. 9). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе

простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятльного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные разлцчия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно віыючая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовоп выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания

самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.
С учетом большои доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.
Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.
Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.
Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.
Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.
Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.
На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.
Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога - ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.
Все занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории).

Элементы единоборств.

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во- первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и коццдиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют таюке воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы, данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

Часы на более углубленное освоение этого материала можно вьщелить из вариативной части программы.

Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика). Ее цель - повысить работоспособность учащихся, настроить их на предстоящую умственную деятельность и предупредить негативные сдвиги в организме, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе. Она состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих сосредоточенного внимания на их точном выполнении. Продолжительность ее 5-7 мин. Гимнастика до учебных занятий проводится под наблюдением учителя-предметника, ведущего первый урок в данном классе, а не-посредственное осуществление возлагается на инструктора физической культуры из числа учащихся старших классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем физической культуры или по его заданию старшеклассниками и меняется один раз в две недели. Целесообразно проводить гимнастику до учебных занятий под музыкальное сопровождение.

Физкультминутки. Они проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения. Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Содержание этой формы занятий разрабатывается учителем физической культуры и должно быть вариативным по проведению; оно должно доводиться до сведения учителей-предметников и учащихся. Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	36
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Элементы единоборств	9
	Итого:	102

Поурочное планирование

№ урока	Тема

Лёгкая атлетика	
1	Техника безопасности при занятиях Л/А.Стартовый разгон. Бег на результат 60 м.
2	Сдача контрольного норматива бег 60 м.
3	Бег на 2000м (мальчики) и девочки 1500м (девочки).
4	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.
5	Сдача контрольного норматива, прыжки в длину с разбега.
6	Кросс до 15 мин.
7	Бег в равномерном темпе.
8	Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов. Правила соревнований.
9	Сдача контрольного норматива, метание мяча 150г.
10	Кросс до 15 мин.
11	Челночный бег 3х10 м. Виды соревнований по Л/А и рекорды.
12	Сдача контрольного норматива, челночный бег 3х10 м.
Спортивные игры.	**Баскетбол**
13	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
14	Броски одной и двумя руками в прыжке.
15	Сдача контрольного норматива. Бросок в кольцо со штрафной линии.
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.
17	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
19	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Терминология баскетбола.
20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
21	Игра по правилам. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.
	Волейбол
22	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
23	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
24	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
25	Прием мяча, отраженного сеткой.
26	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
27	Игра по упрощенным правилам.
Гимнастика с элементами акробатики	
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.
30	Подъем переворотом в упор махом и силой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
31	Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Страховка и помощь в страховке.
32	Прыжок согнув ноги, козел в длину.

33	Из упора присев стойка на голове и руках.
34	Длинный кувырок в перед с трех шагов. Спорт каким он нужен миру.
35	Сдача контрольного норматива. Подтягивание из виса.
36	Кувырок вперед.
37	Кувырок назад.
38	Стойка на лопатках
39	Стойка на голове.
40	Комбинации из усвоенных элементов.
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (контроль)
42	Упражнения со скакалкой.
43	Сдача контрольного норматива прыжки со скакалкой.
44	Составление простейших комбинаций упражнений.
45	Общеразвивающие упражнения. (ОФП)
Элементы единоборств.	
46	Техника безопасности на уроках единоборств. Стойки и передвижения в стойках.
47	Захваты рук и туловища.
48	Освобождение от захватов.
49	Приемы борьбы за выгодное положение.
50	Борьба за предмет.
51	Упражнения по овладению приемами страховки.
52	Пройденный материал по приемам единоборств.
53	«Выталкивание из круга»
54	«Часовые и разведчики»
Лыжная подготовка.	
55	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
56	Попеременный четырехшажный ход.
57	Попеременный четырехшажный ход.
58	Переход попеременных ходов на одновременные.
59	Переход попеременных ходов на одновременные.
60	Преодоление контруклона.
61	Преодоление контруклона.
62	Одновременный одношажный ход.
63	Прохождение дистанции до 5 км.
64	Коньковых ход.
65	Торможение и поворот упором.
66	«Гонки с выбыванием»
67	«Как по часам»
68	«Биатлон»
69	Прохождение дистанции до 5 км.
70	Подъем «ёлочкой»
71	Повороты переступанием.
72	«Карельская гонка»
Спортивные игры.	**Баскетбол**
73	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
74	Броски одной и двумя руками в прыжке.
75	Сдача контрольного норматива. Бросок в кольцо со штрафной линии.

76	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.
77	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
78	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
79	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Терминология баскетбола.
80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
81	Игра по правилам. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.
	Волейбол
82	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
83	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
84	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
85	Прием мяча, отраженного сеткой.
86	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
87	Игра по упрощенным правилам.
Легкая атлетика.	
88	Техника безопасности при занятиях Л/А. Стартовый разгон. Бег на результат 60 м.
89	Сдача контрольного норматива бег 60 м.
90	Бег на 2000м (мальчики) и девочки 1500м (девочки).
91	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.
92	Сдача контрольного норматива, прыжки в длину с разбега.
93	Кросс до 15 мин.
94	Бег в равномерном темпе.
95	Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов. Правила соревнований.
96	Сдача контрольного норматива, метание мяча 150г.
Спортивные игры.	**Футбол**
97	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
98	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
99	Варианты ударов по мячу ногой и головой. Терминология футбола.
100	Варианты ударов по мячу ногой и головой. Терминология футбола.
101	Игра по упрощенным правилам. Тактические действия.
102	Игра по упрощенным правилам. Тактические действия.

Лист корректировки рабочей программы

№ уроков	Темы	Корректирующие мероприятия	№ и дата приказа