**Рабочая программа по физической культуре**

**9 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

 Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального Государственного общеобразовательного стандарта основной образовательной программы.

Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторских программ В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»

 В учебном плане на изучение физической культуры в 9 классе предусмотрено 105 часов, 3часа в неделю.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область – «Физическая культура».

Контроль знаний осуществляется в форме тестирования и выполнения нормативов по физической культуре.

 **Цель:**

- укрепление здоровья;

- развитие основных физических качеств;

- повышение функциональных возможностей организма;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Цель образования в 9 классе - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Задачи:***

   на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся.закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

   на обучение основам базовых видов двигательных действий;

         формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;

* обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия.
* развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой физического воспитания В.И. Лях, Программой по физической культуре:

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **1** | **Базовая часть** | **68 часов** |
| 1.1 | Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол | 36121212 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.4 | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| **2** | **Вариативная часть** | **34 часа** |
| 2.1 | Подвижные игры | 6 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 20 |
| 2.3 | Кроссовая подготовка | 8 |
| **Всего:** | **102часа+резерв 3 часа** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программы.**

**Основы знаний о физической культуре**

**Гимнастика с основами акробатики**Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

**Лыжные гонки**Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика**Прыжок в высоту с  разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

**Спортивные игры*Баскетбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. ***Волейбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. ***Футбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Требования к уровню подготовки учащихся 9 -го класса.**

По окончанию 9 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленностине ниже результатов приведенных в таблице« демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,8-9,0 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 185-175 | 165 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 9 |  |
| К выносливости | Передвижение на лыжах 2 км | 15 мин | 18 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 9,6 | 10,20 |

 **Знать:**

1)особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленнсти;

2) способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

3) правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

4) правила личной гигиены профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

**Уметь:**

 1) управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

 2) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

 3)пользоваться современным инвентарем и оборудованием.

**Демонстрировать следующие показатели:9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,7  | 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,4 | 6,1 |
| **Бег 60 м ,с е к** | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| **Бег 1500 м, мин**  | 6.30 | 7.00 | 8.00 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| **Прыжки  в длину с места**  | 210 | 195 | 160 | 200 | 180 | 145 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 4 | 20 | 16 | 7 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 30 | 24 | 16 | 24 | 16 | 10 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 10 | 4 | 20 | 14 | 7 |
| **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | 34 | 23 | 15 | 31 | 21 | 14 |
| **Приседание** | 210 | 150 | 90 | 170 | 130 | 80 |
| **Челночный бег 3х10** | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.0 | 9.9 |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 110 | 105 | 100 | 125 | 80 | 50 |
| **Метание мяча** | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| **Прыжки в высоту с разбега** | 125 | 115 | 105 | 110 | 100 | 90 |
| **Кросс 2000 м** | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 11.00 | 12.00 |
| **Бег на лыжах 4 км** | 19.00 | 19.15 | 19.30 | 20.00 | 20.15 | 20.30 |
| **Бег на лыжах 3 км** | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.00 | 17.30 | 18.00 |

 **Перечень учебно-методического обеспечения**

 1. Государственный образовательный стандарт общего образования.

 2**.** Мейксон Г.И. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений (Текст) Г. И.Мейксон. – М.: Просвещение, 2010.

 3. Основная образовательная программа МБОУ-СОШ с. Новосельское.

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре, программы курса физического воспитания 8-9 классов общеобразовательных учреждений

( автор В.И. Лях ).

5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.

 6. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастический конь,гимнастический козёл, шведская стенка

 **Список основной и дополнительной литературы**

 1. Г.В.Бондаренков. Поурочные планы. Физкультура. 9 класс.

 2. Журнал «Физическая культура в школе».

 3. Железняк М.Н.Спортивные игры. -----М.,2010.

 4. Кузнецов. В. С., Колодницкий Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа

 в школе. – М., 2010.

 5. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С.

 Кузнецова, Г. А. – М., 2010.

 6. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.

 7. Макаров А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 2010.

 8. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. Оценка качества подготовки выпускников

 основной школы по физической культуре --- 2-е издание, стереотип. М.: Дрофа

 9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б.

 Кофмана. – М., 2010.

 10. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова,

 Г. А. Орлова. – М., 2010.

 11. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

 12.Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова,

 Ю. П.Пузыря. – М., 2010.

13. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред.

Э. Найминова. – М., 2010.

14. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н.

Казаков. – М., 2010.