**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента Государственного стандарта общего образования

(Приказ Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего и среднего общего образования от 5 марта 2004 г. №1089»,

При составлении данной рабочей программы были учтены требования официальных нормативных документов и программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании в РФ»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).;

Данная учебная  программа конкретизирует содержание предметных тем, дает  распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом возрастных особенностей учащихся.

Актуальность программы состоит в том, что она включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3 часа х в неделю.

Уровень программы: базовый. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Учебный план гимназии на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводит 3 часа в неделю, всего 102 ч. в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Цели и задачи изучения предмета.**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической **целью школьного 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 физического воспитания***обучающихся 9 класса 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 ориентации 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.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в 9 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика », «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные подготовка». При  этом   каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования,

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Программы основного общего образования;

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Характеристика процесса обучения.**

 Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

 Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

 Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

 В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

 Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

 Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

 Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный план гимназии на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводит 3 часа в неделю, всего 102 ч. в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебной программы** | **Количество часов** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 24 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 38 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 19  |
| 5 | Мини-футбол | 21 |

 **Содержание учебного предмета**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

История развития  современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание  и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы.  Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

  **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**       Общая (базовая) физическая подготовка

**Гимнастика с основами акробатики***: Акробатика -* Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

*Строевые упражнения – на каждом уроке:* перестроение  из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Комплекс УГГ – на каждом уроке :*с предметами и без предметов

*Висы –*Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.*.*

*Упражнение в равновесии –* :Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки – 3 часа :*вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

**Легкая атлетика***:*  Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

 Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта **Баскетбол***:* Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

**Волейбол:** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

**Лыжная подготовка**: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте ма­хом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

**Развитие двигательных качеств**

***Развитие скоростных способностей:*** ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой ша­гов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) ру­кой; челночный бег (чередование прохождения задан­ных отрезков дистанции лицом и спиной вперед);бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спи­ной вперед); бег с максимальной скоростью с предва­рительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; уско­рения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;прыжки в разных на­правлениях с доставанием одной и двумя руками мя­ча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; вы­полнение освоенных тактических действий и техниче­ских приемов в быстром темпе; индивидуальные учеб­ные задания с увеличенным объемом рывковых дейст­вий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно;бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максималь­ной скоростью по прямой, на повороте и со старта; мак­симальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в мак­симальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; бас­кетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

***Развитие силовых способностей:*** комплексы уп­ражнений с дополнительными отягощениями на основ­ные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением впе­ред, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360'; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, пра­вым или левым боком вперед), в парах с передачей мя­ча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с раз­личной траекторией полета мяча одной и двумя "рука­ми;многоскоки через препятствия; челночный (3 х 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим ма­там с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; много­скоки, переходящие в бег; индивидуальная сило­вая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягоще­нием; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижени­ем в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и из­менением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплек­сы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы тулови­ща с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (со­ставляются школьниками самостоятельно).

***Развитие выносливости:*** повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и макси­мальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; поло­сы препятствий с увеличенным объемом разнообраз­ных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с уве­личивающимся временем игры.

***Развитие координации:*** бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений; броски малого мя­ча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по ко­манде скоростью и направлением передвижения; ве­дение теннисного мяча.

***Развитие двигательных качеств:*** силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

 Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9  \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Выпускник научится:

\* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;

« характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

\* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

\* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

\* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

\* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

\* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

\* характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;

\* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

\* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;

\* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

\* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

\* самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

\* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;

\* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

\* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;

\* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

\* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

\* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);

\* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

\* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\* выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

\* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

\* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Уровень подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Обучающиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливаю­щих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного мате­риала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Учебно – методическое обеспечение**

**Список рекомендуемой литературы для учителя**

1. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2013..
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2009-2010 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2010.
3. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2012.
4. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2011. – 62 с.

**Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвеще

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Физическая культура**

**9 класс**

**3 часа в неделю, 34 учебные недели (102 часа)**

| №урока | Тема урока | Дата проведения урока |
| --- | --- | --- |
| планируемая | фактическая |
|  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег. |  |   |
| 2 | Спринтерский бег. |  |   |
| 3 | Спринтерский бег. |  |   |
| 4 | Спринтерский бег. |  |   |
| 5 | Спринтерский бег. |  |   |
| 6 | Прыжок в длину. |  |   |
| 7 | Прыжок в длину. |  |   |
| 8 | Прыжок в длину. |  |   |
| 9 | Метание мяча. |  |   |
| 10 | Метание мяча. |  |   |
| 11 | Метание мяча. |  |   |
| 12 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 13 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 14 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 15 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 16 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 17 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 18 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 19 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 20 | Висы и упоры. Лазанье. |  |   |
| 21 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 22 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 23 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 24 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
|  |
| 25 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 26 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 27 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 28 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 29 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 30 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |  |   |
| 31 | Баскетбол. |  |   |
| 32 | Баскетбол. |  |   |
| 33 | Баскетбол. |  |   |
| 34 | Баскетбол. |  |   |
| 35 | Баскетбол. |  |   |
| 36 | Баскетбол. |  |   |
| 37 | Баскетбол. |  |   |
| 38 | Баскетбол. |  |   |
| 39 | Баскетбол. |  |   |
| 40 | Баскетбол. |  |   |
| 41 | Баскетбол. |  |   |
| 42 | Баскетбол. |  |   |
| 43 | Баскетбол. |  |   |
| 44 | Баскетбол. |  |   |
| 45 | Баскетбол. |  |   |
| 46 | Мини-футбол.. |  |   |
|  |
| 47 | Мини-футбол.  |  |   |
| 48 | Мини-футбол.. |  |   |
| 49 | Мини-футбол. |  |   |
| 50 | Мини-футбол. |  |   |
| 51 | Мини-футбол. |  |   |
| 52 | Мини-футбол. |  |   |
| 53 | Мини-футбол. |  |   |
| 54 | Мини-футбол. |  |   |
| 55 | Мини-футбол. |  |   |
| 56 | Мини-футбол. |  |   |
| 57 | Мини-футбол. |  |   |
| 58 | Мини-футбол. |  |   |
| 59 | Мини-футбол. |  |   |
| 60 | Мини-футбол. |  |   |
|  |
| 61 | Мини-футбол.. |  |   |
| 62 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  |   |
| 63 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  |   |
| 64 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  |   |
| 65 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  |   |
| 66 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  |   |
| 67 | Волейбол. |  |   |
| 68 | Волейбол. |  |   |
| 69 | Волейбол. |  |   |
| 70 | Волейбол. |  |   |
| 71 | Волейбол. |  |   |
| 72 | Волейбол. |  |   |
| 73 | Волейбол. |  |   |
|  |
| 74 | Волейбол. |  |   |
| 75 | Волейбол. |  |   |
| 76 | Волейбол. |  |   |
| 77 | Волейбол. |  |   |
| 78 | Волейбол. |  |   |
| 79 | Волейбол. |  |   |
| 80 | Волейбол. |  |   |
| 81 | Волейбол. |  |   |
| 82 | Волейбол. |  |   |
| 83 | Волейбол. |  |   |
| 84 | Волейбол. |  |   |
| 85 | Волейбол. |  |   |
| 86 | Волейбол. |  |   |
| 87 | Волейбол. |  |   |
| 88 | Волейбол. |  |   |
| 89 | Волейбол. |  |   |
| 90 | Спринтерский бег. |  |   |
| 91 | Спринтерский бег. |  |   |
|  |
| 92 | Спринтерский бег. |  |   |
| 93 | Спринтерский бег. |  |   |
| 94 | Метание мяча. |  |   |
| 95 | Метание мяча. |  |   |
| 96 | Метание мяча. |  |   |
| 97 | Метание мяча. |  |   |
| 98 | Прыжок в высоту. |  |   |
| 99 | Прыжок в высоту. |  |   |
| 100 | Прыжок в высоту. |  |   |
| 101 | Прыжок в высоту. |  |   |
| 102 | . Прыжок в высоту |  |   |