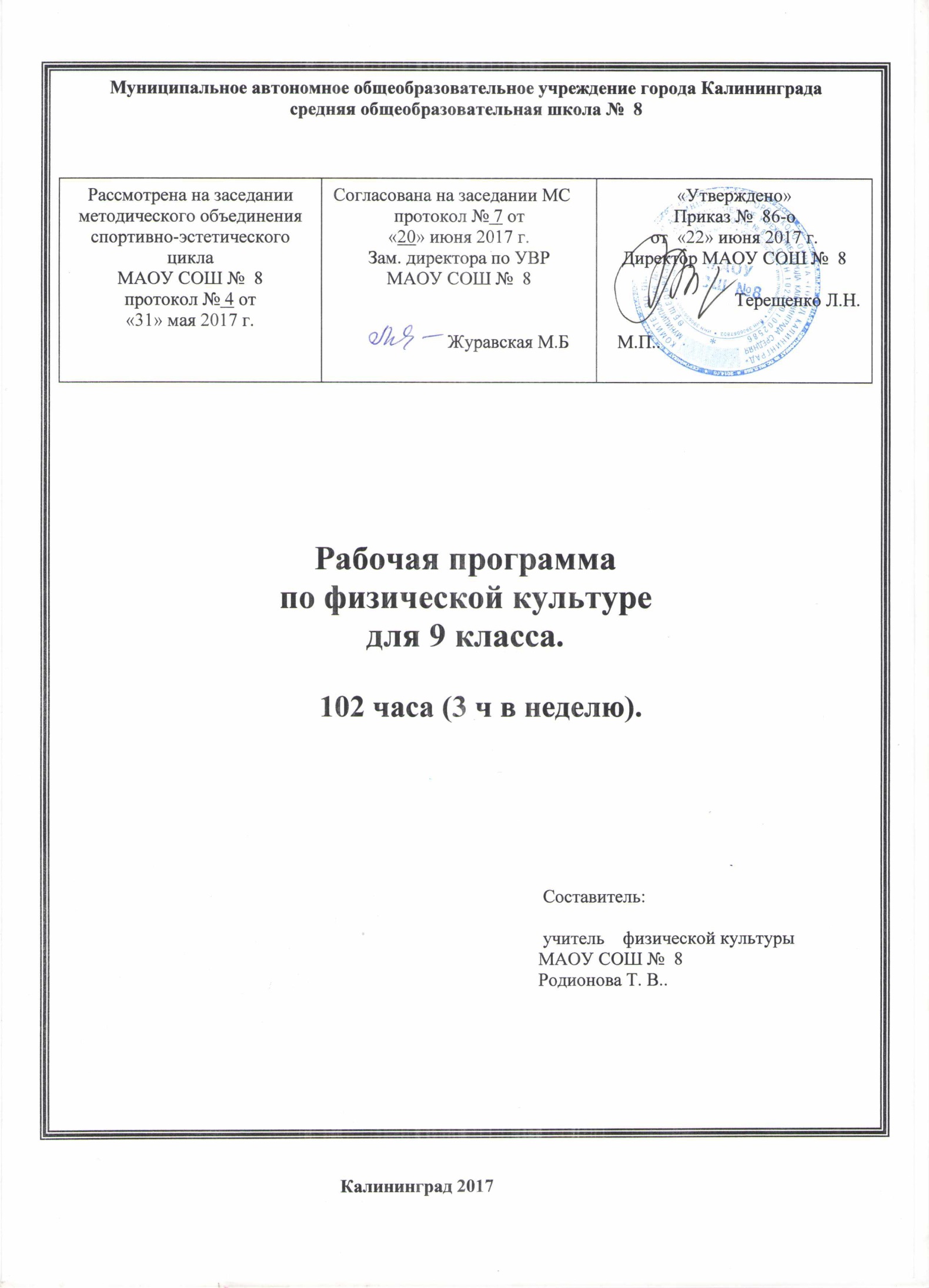
****

**Пояснительная записка**

**к программе по физической культуре для учащихся 9 классов**

Программа разработана на основе рабочих программ «Физическая культура 5 – 9классы». Предметная линия учебников В.И. Ляха М.Я .Виленского, -М.: Просвещение, 2015 год.

**Физическая культура** – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создается с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

**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.

**Основными принципами**, идеями и подходами при формировании данной программы являются следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей .

**Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.**

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 5-9 классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов.

Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе. При этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям.

**Оценка** успеваемости по физической культуре в 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя **качественные и количественные показатели**: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

1) ***Лёгкая атлетика***

*Овладение техникой спринтерского бега.*

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой прыжка в длину.*

Прыжки в длину с 7-9 ша­гов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.*

Прыжки в высоту с 3-5 ша­гов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас­стояние; на дальность в коридор 5-6 м. Мета­ние теннисного мяча в горизонтальную и вер­тикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м;с 4-5 бросковых шагов на дальность и задан­ное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу впе­ред-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага ;снизу вверх на заданную и максимальную вы­соту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя рука­ми после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность раз­ных снарядов из разных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование}.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, спо­соба перемещения, бег с преодолением пре­пятствий и на местности; прыжки через препят­ствия, на точность приземления и в зоны; мета­ния разных снарядов из различных исходных по­ложений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).

*Знания о физической культуре.*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лег­коатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие вынос­ливости, быстроты, силы, координационных спо­собностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими способностями.*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

2) **Кроссовая подготовка** –

*Овладение техникой длительного бега.*

Бег в равномерном темпе от 10до 12 мин. Бег на 1000 м.

*Развитие выносливости.*

Кросс до 15 мин., беге препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной час­тотой в течение 7-10 сек.;спортивные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражне­ния с набивным мячом, в сочетании с прыжкми, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

3) **Гимнастика:**

*Освоение строевых упражнений.*

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, пал­ками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

*Освоение опорных прыжков.*

Прыжок ноги врозь (козел в ши­рину, высота 110-115 см).

*Освоение акробатических упражнений.*

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

*Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической ска­мейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнас­тическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости.*

Общеразвивающие упраж­нения с повышенной амплитудой для плече­вых, локтевых, тазобедренных, коленных сус­тавов и позвоночника, Упражнения с партне­ром, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами (обучение и со­вершенствование).

*Знания о физической культуре.*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осан­ки, развития

силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспе­чение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координаци­онных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила само­контроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

*Овладение организаторскими способностями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязан­ностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

4) ***Спортивные игры* –:**

**Баскетбол :**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совер­шенствование).

Освоение *ловли и передач мяча.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча.*

Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение *техникой бросков мяча.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение *индивидуальной техники защиты.*

Вырывание и выбивание мяча.

.Закрепление техники владения мячом и раз­витие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владе­ние мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение *тактики игры.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное *развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол :**

*Овладение техникой передвижений, остано­вок, поворотов и стоек.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*.

Игра по упрощенным прави­лам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и *на укороченных площадках.*

*Освоение* техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владе­ния мячом и развитие координационных *спо­собностей.*

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение *тактики игры.*

Тактика свободного нападе­ния. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*Знания о физической культуре.*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ве­дения мяча или броска; тактика нападения (быс­трый прорыв, расстановка игроков, позицион­ное нападение) и защиты (зонная и личная за­щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических, приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ве­дение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержа­нию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими способностями.*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближен­ных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подго­товка места проведения игры.

Развитие координационных способностей; ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространствен­ных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направле­ния, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнений с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжка­ми, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**Литература**

ПРОГРАММА:

1.«Физическая культура 5-9 классы». Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

-М.: Просвещение, 2015г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1.Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

2. Физкультура 5 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель,2014.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1.Баскетбол. Правила игры. - М.: Терра-Спорт,2004.

2 .Вуден Д.Р. Современный баскетбол.- М.: ФиС,1987

3.Лях В.И. Развивая координационные способности// ФК в школе. 1988. №12.

4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя.- М.: ФиС, 2000 и др.

**Годовое тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Количество часов на изучение раздела | Учебные четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков. | | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 31часов | 15 |  |  | 15 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 21часов | 11 |  |  | 9 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 часов |  | 12 |  |  |
| 5. | Баскетбол | 21 часов | 1 | 9 | 11 |  |
| 6. | Волейбол | 19часов |  |  | 19 |  |
| Итого |  | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Поурочное тематическое планирование 9 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы урока./Разделы программы** | **Примечание** |
|
|
| **Основы знаний. Легкая атлетика (15ч.)** | | |
| **1** | **Основы знаний.** Инструктаж по ТБ. |  |
| **2** | Стартовый разгон. |  |
| **3** | Челночный бег 3x10м. |  |
| **4** | Низкий старт |  |
| **5** | Бег 30 м.Эстафеты. |  |
| **6** | Финальное усилие. |  |
| **7** | Круговая эстафета. |  |
| **8** | Бег 60м. |  |
| **9** | Бросок набивного мяча. |  |
| **10** | Метание мяча в цель |  |
| **11** | Метание мяча. |  |
| **12** | Развитие силовых и координационных способностей. |  |
| **13** | Прыжки в длину с места. |  |
| **14** | Развитие скоростной выносливости. |  |
| **15** | Прыжок в длину с разбега. |  |
| **Основы знаний. Кроссовая подготовка (11 ч.)** | | |
| **16** | Инструктаж по Т.Б |  |
| **17** | Бег 500м. |  |
| **18** | Бег 800м. |  |
| **19** | Бег 1000м. |  |
| **20** | Преодоление препятствий. |  |
| **21** | 6 минутный бег. |  |
| **22** | Прыжки через скакалку за 1мин. |  |
| **23** | Бег 2000м. |  |
| **24** | Переменный бег. |  |
| **25** | Бег 3000м. |  |
| **26** | Полоса препятствий. |  |
| **27** | Спортивные игры; Эстафеты с элементами л/а. |  |
| **Основы знаний. Гимнастика с элементами акробатики.(12ч)** | |
| **28** | Инструктаж поТБ.Развитие гибкости. |  |
| **29** | Поднимание туловища1мин. |  |
| **30** | Строевые упражнения. |  |
| **31** | Приседания за 1мин. |  |
| **32** | Акробатическое соединение. |  |
| **33** | Висы и упоры. Подтягивание |  |
| **34** | Упражнения в висе и упорах. |  |
| **35** | Поднимание прямых ног на гимнастической стенке. |  |
| **36** | Прыжки через скакалку з. |  |
| **37** | Развитие координационных движений. |  |
| **38** | Сгибание и разгибание рук в упоре. |  |
| **39** | Опорный прыжок. |  |
| **Основы знаний. Баскетбол(20ч.)** | | |
| **40** | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ. |  |
| **41** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  |
| **42** | Ловля и передача мяча на месте. |  |
| **43** | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| **44** | Ловля и передача мяча –тест. |  |
| **45** | Ведение мяча в движении. |  |
| **46** | Ведение мяча со сниженным отскоком. |  |
| **47** | Челночный бег 3x10м с ведением мяча. |  |
| **48** | Учебная игра по правилам. |  |
| **49** | **Броски.** Инструктаж по Т.Б. |  |
| **50** | Бросок мяча сверху двумя руками. |  |
| **51** | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. |  |
| **52** | Бросок мяча в прыжке |  |
| **53** | Бросок в движении одной рукой |  |
| **54** | Штрафной бросок. |  |
| **55** | Тактика нападения. |  |
| **56** | Тактика защиты. |  |
| **57** | Групповые действия. |  |
| **58** | Учебно-тренировочная игра. |  |
| **59** | Зонная система защиты. |  |
| **Основы знаний. Волейбол(19ч.)** | | |
| **60** | **Волейбол.** Инструктаж по Тб. Правила игры. |  |
| **61** | Стойки, перемещение |  |
| **62** | Верхний приём и передача мяча. |  |
| **63** | Нижний приём и передача мяча. |  |
| **64** | Нижний приём мяча после подачи |  |
| **65** | Верхний приём мяча после подачи |  |
| **66** | Нижняя подача мяча. |  |
| **67** | Верхняя подача мяча. |  |
| **68** | Подача мяча на партнёра. |  |
| **69** | Подача мяча по точкам. |  |
| **70** | Нападающий удар. |  |
| **71** | Нападающий удар по ходу. |  |
| **72** | Челночный бег 3х10м |  |
| **73** | Одиночный блок. |  |
| **74** | Двойной блок. |  |
| **75** | Тактика защитных действий. |  |
| **76** | Индивидуальные действия. |  |
| **77** | Групповые действия. |  |
| **78** | Командные тактические действия. |  |
| **Основы знаний. Кроссовая подготовка (9ч.)** | | |
| **79** | Инструктаж по ТБ. |  |
| **80** | Бег по пересеченной местности. |  |
| **81** | Преодоление препятствий. |  |
| **82** | Развитие выносливости. |  |
| **83** | Многоскоки3-8 прыжков |  |
| **84** | Прыжки через скакалку за 1мин. |  |
| **85** | Бег 500м. |  |
| **86** | Бег 1000м. |  |
| **87** | Эстафетный бег. |  |
| **88** | Бег 2000м. |  |
| **Основы знаний. Легкая атлетика (15ч.)** | | |
| **89** | Л/а полоса препятствий . |  |
| **90** | Инструктаж по ТБ. |  |
| **91** | Стартовый разгон. Круговая тренировка. |  |
| **92** | Челночный бег 3x10м. |  |
| **93** | Низкий старт |  |
| **94** | Бег 30м. |  |
| **95** | Финальное усилие. Круговая тренировка. |  |
| **96** | Круговая эстафета. |  |
| **97** | Бег 60м. |  |
| **98** | Бросок набивного мяча. Круговая тренировка. |  |
| **99** | Метание мяча в цель . |  |
| **100** | Метание мяча. |  |
| **101** | Прыжки в длину с места. Повторение пройденного материала по л/а. |  |
| **102** | Прыжок в длину с разбега/ прыжок в высоту. |  |