

Приложение № 15
к образовательной программе
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 9 класса

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа рассчитана на 102 часов в год, 3 часа в неделю.

Цель:

- 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- - укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- - осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- - воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание программного материала в рабочей программе полностью соответствует авторской.

1. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/ понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

3. Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин Передвижение на лыжах 2 км, мин	14.30 16.30	17.20 21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

2. Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.

Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.

Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая

комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (11 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (14 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (18 ч).

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных

упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Техника способа «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин». Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Содержание программного материала в рабочей программе полностью соответствует авторской. В связи с возможностью проведения уроков плавания в городском бассейне в программу введен раздел «Плавание» в соответствии с рекомендациями авторской программы.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов.
9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Первая четверть		
1	Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы. Пешие туристические походы.	1
2	Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов.	1
Легкая атлетика		
3-5	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культурой. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Спортивная ходьба. Кроссовый бег (юноши) - 2000 м., (девушки) - 1000м	3
6-8	Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м	3
9-11	Спринтерский бег. Метание малого мяча на дальность.	3
12-14	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги".	3
15	Упражнения общей физической подготовки	1
Спортивные игры. Баскетбол		
16-18	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техничко-тактические действия в нападении. Быстрое нападение. Игра в б/б.	3
19-21	Тактические действия в защите. Перехват мяча. Борьба за мяч, попавшего в корзину. Игра в б/б	3
22-24	Ведение мяча с изменением направления движения, скорости. Эстафеты с элементами баскетбола.	3
25-27	Игра в б/б с тактическими действиями.	3
Вторая четверть		
28	Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки.	1
29	Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение правил движения по маршруту.	1
Плавание.		
30	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях плаванием. Техника безопасности на воде.	1
31-33	Повороты при плавании «дельфин». Плавание на дистанции 25метров.	3
34-36	Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».	3
37-39	Техника плавания способом «дельфин». Плавание на дистанции в условиях приближенных к соревнованиям.	3
Спортивные игры. Футбол		
40-	Первичный инструктаж по технике безопасности на	3

42	уроках спортивных игр. Техничко – тактические командные действия в защите и нападении при подаче углового удара. Игра в футбол по правилам.	
43-45	Техничко – тактические командные действия в защите и нападении при пробитии штрафных ударов. Игра в футбол по правилам.	3
46-48	Техничко – тактические действия в защите и нападении при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Игра в футбол по правилам.	3
Третья четверть		
49	Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха.	1
50	Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1
Лыжная подготовка.		
51-53	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	3
54-56	Техника бесшажного хода. Прохождение учебной дистанции.	3
57-59	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение учебной дистанции 3 – 5 км.	3
60-62	Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах. Прохождение учебной дистанции 3 – 5 км.	3
63-65	Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение учебной дистанции 3 – 5 км.	3
Гимнастика		
66-68	Первичный инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Использование ОРУ в укреплении здоровья. Акробатические комбинации из разученных ранее упражнений.	3
69-71	Акробатические комбинации в условиях приближенных к соревнованиям.	3
72-74	Комбинация на перекладине.	3
75-77	Комбинация на р/в брусьях (девушки); комбинация на //х брусьях	3
Четвертая четверть		
78	Физическая культура человека. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.	1
79	Оценка эффективности занятий физической культурой. Содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств, результатов тестирования функционального состояния организма.	1
Спортивные игры. Волейбол.		

80-82	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техничко - тактические командные действия. Взаимодействия игроков передней линии в нападении. Учебная игра в волейбол.	3
83-85	Техничко - тактические командные действия. Взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи Учебная игра в волейбол.	3
86-88	Техничко - тактические командные действия. Взаимодействия игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Учебная игра в волейбол.	3
89-91	Учебная игра в волейбол.	3
	Легкая атлетика.	
92-94	Первичный инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту способом "перешагивание"	3
95-97	Бег на 100 метров. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	3
98-100	Эстафетный бег 4x100метров. Метание мяча на дальность.	3
101-102	Кроссовый бег. Бег на выносливость 1000 - 2000 м.	2