

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта, на основе программы по физической культуре (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданович, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, М. Просвещение, 2008), программы по основам безопасности жизнедеятельности (авторы: Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5—11 кл. / В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. — 3-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2008).

Учебный предмет физическая культура в 9 классе изучается интегрировано с ОБЖ в количестве 3 часов в неделю, 102 часов в год.

Цели учебного предмета физической культуры в 9 классе: сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью;

- развитие физической подготовленности, физических и психических качеств;
- привитие навыков и умений использовать средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи изучения физической культуры в 9 классе: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на ступени основного общего

образования направлено на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни; опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- **овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Для реализации рабочей программы используется учебник: В.И Лях, А.А.Зданевича. Физическая культура для 8-9 классов - М.: Просвещение, 2012

Планируемые результаты обучения

В результате изучения программы по **основам безопасности жизнедеятельности** ученик должен:

а) знать/понимать:

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);

б) уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);
- адекватно оценивать ситуацию на проезжей части и тротуаре с точки зрения пешехода и (или) велосипедиста;

- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира транспортного средства и (или) велосипедиста в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей).

в) использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- с целью соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- при пользовании бытовыми приборами и инструментами;
- с целью повышения бдительности и при угрозе террористического акта;
- при обращении в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

В результате изучения физической культуры знать/понимать ученик должен:

- 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 общеразвивающих упражнений 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;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Содержание программы

По физической культуре:

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и роль физической культуры и спорта в его формировании, профилактике вредных привычек. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. **Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.** Туристические походы, как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Правила организации и планирования режима дня, личная гигиена.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу»;

В результате изучения раздела ученик должен знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Разновидности туристических походов.
- Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Раздел II. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Наблюдения за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения.

Туристические походы, оборудование места стоянки, разведение костра, соблюдение требований безопасности, оказание доврачебной медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Разновидности туристических походов;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

уметь:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Выполнять разнообразные туристические походы.
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

Раздел III. Спортивно-оздоровительная деятельность

3.1. Гимнастика с основами акробатики 22 часов

Техника строевых упражнений: Выполнение команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!», «полшага!», «Полный шаг!». ОРУ: 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. ОРУ в парах.

ОРУ с предметами: мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (1-3кг); девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки: Упражнения на брусках - девочки: Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Упражнения на перекладине - мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок;

Опорные прыжки (мальчики): прыжок, согнув ноги гимнастический «козел» в ширину высота 110 – 115 см. Девочки: прыжок, ноги врозь «козел» в ширину высота 105 – 110 см.

Акробатические упражнения и комбинации мальчики: **кувырок** в стойку на лопатках, **стойка** на голове согнутыми ногами; девочки: **кувырок** назад полушагат.

Развитие координационных способностей: ОРУ с предметами, без предметов, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: **лазанье по канату** и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Гимнастическая полоса препятствий.**

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Танцевальные движения.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен знать/понимать:

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусках (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусках, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;

3.2. Легкая атлетика. 26 часов.

Бег на короткие дистанции – от 30 до 40 м, от 40 до 60, 60 м. (на результат), бег с высокого старта, **длинные** дистанции - 1500 м. (на результат).

Техника **прыжка в высоту** с 5-7 шагов разбега и на результат. Техника **прыжка в длину** 9 – 11 м. и на результат.

Техника эстафетного бега.

Метание малого мяча весом 150 г. На дальность отскока от стены, с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов; в горизонтальную вертикальную (1x1 м) с расстояния 10 – 12 метров; на технику и результат с 4 – 5 бросковых шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, шага, с двух шагов, с трех шагов вперед и- вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивного мяча.

Упражнения для развития 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 различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Упражнения для развития выносливости: **кросс** до 15 мин.- девочки, до 20 мин.- мальчики; бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Высокий старт, бег с ускорением: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

уметь:

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;

- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт.

3.3 Лыжная подготовка 16 часов

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен Знать и уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе, преодолевать препятствия, развивать выносливость.

3.4. Спортивные игры.

Волейбол (13ч).

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Стойки и 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 (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости жонглирование, всевозможные упражнения с мячом и. д. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20сек. до 12 минут.

Развитие скоростных, скоростно – силовых способностей: бег с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

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

Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен знать/понимать:

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки через сетку;
- Технику нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

уметь:

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;

- Владеть техникой передачи мяча у сетки через сетку;
- Владеть техникой нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

3.5. Спортивные игры. Баскетбол (25).

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления, ловля и передача на месте и в движении; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Командные **технические и тактические приемы и действия в баскетболе** при защите (перехват мяча). Техника владения мячом и развитие координационных способностей. *Терминология, жесты в баскетболе.* Игра по правилам мини - баскетбола. Тактика игры с изменением позиций, нападение быстрым прорывом (2:1), Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». *Правила соревнований по баскетболу.*

В результате изучения раздела баскетбола ученик должен знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками;
- Технику позиционного нападения;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками;
- Владеть техникой позиционного нападения в игровых взаимодействиях;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

Тематический план
(Основы безопасности жизнедеятельности)

Наименования разделов и тем	9 кл.
Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде	1
Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения	8
Правила безопасного поведения в социальной среде	7
Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях	2
Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей	6
Основы здорового образа жизни	10
ИТОГО	34

Тематический план
(Физическая культура)

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	13
Баскетбол	12
Гимнастика	22
Лыжная подготовка	16
Волейбол	13
Баскетбол	13
Лёгкая атлетика	13