

**Пояснительная записка**

* 1. Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Задневич, М.: Просвещение 2012.

**1.2 Цели и задачи:**

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.

**1.3 Количество учебных часов:** 102/3 из федерального компонента, из них:

-сдача нормативов;

-спортивные игры;

-соревнования;

-выполнение комплексов физ. упражнений;

-отработка упражнений общеразвивающей направленности.

**1.4 Формами организации учебного процесса являются:**

-сдача нормативов;

-спортивные игры;

-спортивные упражнения;

- соревнования.

**1.5 Изменения, внесенные в авторскую программу и их обоснование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов по программе | Количество часов в рабочей программе | Причина изменения |
| Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | 14 | 14 |  |
| Спортивная лапта | 4 | 4 |  |
| Баскетбол | 9 | 9 |  |
| Гимнастика | 18 | 18 |  |
| Баскетбол | 9 | 9 |  |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 |  |
| Волейбол | 13 | 13 |  |
| Легкая атлетика | 17 | 17 |  |

1. **Перечень учебно-методических средств обучения:**

- Программа по физкультуре В,И,Лях, А,А,Задневич, М.:Просвещение 2012.

-Учебники:

В,И,Лях «Физическая культура» 8-9 классы

Поурочное планирование

Методическое пособие

1. **Требование к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения курса ученик должен:

**Знать\понимать:**

основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития   и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при   мышечных нагрузках, возможности их развития и cовершенствования средствами физической        культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при   занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции  осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Календарно – тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата планируемая** | **Дата фактическая** | **Название темы урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика (14ч)**  **Спринтерский бег, эстафетный бег** | | | | |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон | 1ч |
| 2 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег по дистанции. Эстафетный бег | 1ч |
| 3-4 |  |  | Бег на результат 60 м. Эстафетный бег | 2ч |
| 5 |  |  | Подбор разбега. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов | 1ч |
| 6 |  |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета. Приземление | 1ч |
| 7 |  |  | Прыжок в длину на результат | 1ч |
| 8-9 |  |  | Метание мяча на дальность с разбега | 2ч |
| 10 |  |  | Метание мяча на результат | 1ч |
| 11-12 |  |  | Бег 1500-2000 м | 2ч |
| 13-14 |  |  | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | 2ч |
|  | **Спортивная лапта** | | | **4ч** |
| 15 |  |  | Совершенствование удара битой по мячу | 1ч |
| 16 |  |  | Совершенствование ловли мяча | 1ч |
| 17 |  |  | Тактические действия игроков в городе, в поле | 1ч |
| 18 |  |  | Тактические действия игроков в городе, в поле. Контрольная игра | 1ч |
|  | **Баскетбол** | | | **9ч** |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижения и остановок | 1ч |
| 20 |  |  | Позиционное нападение. Учебная игра | 1ч |
| 21-22 |  |  | Штрафной бросок. Позиционное нападение. Личная защита | 2ч |
| 23 |  |  | Сочетание приемов и передач, ведения и бросков. Учебная игра | 1ч |
| 24-27 |  |  | Сочетание приема передвижений и остановок, приемов и передач. Учебная игра | 4ч |
|  | **Гимнастика** | | | **18ч** |
| 28-29 |  |  | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Подтягивания | 2ч |
| 30 |  |  | Выполнение команд. Упражнения на гимнастической скамейке | 1ч |
| 31-32 |  |  | Передвижения. Упражнения на гимнастической скамейке | 2ч |
| 33 |  |  | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе | 1ч |
| 34-35 |  |  | Опорный прыжок ноги врозь, прыжок боком | 2ч |
| 36-37 |  |  | Прыжок способом ноги врозь. Лазание по канату | 2ч |
| 38-39 |  |  | Прыжок способом ноги врозь. Лазание по канату. Эстафеты | 2ч |
| 40-42 |  |  | Стойка на руках и голове. Кувырок назад в полушпагат | 3ч |
| 43 |  |  | Лазание по канату в три приема | 1ч |
| 44-45 |  |  | Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в полушпагат | 2ч |
|  | **Баскетбол** | | | **9ч** |
| 46 |  |  | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижения и остановок | 1ч |
| 47 |  |  | Позиционное нападение. Учебная игра | 1ч |
| 48-49 |  |  | Штрафной бросок. Позиционное нападение. Личная защита | 2ч |
| 50-51 |  |  | Сочетание приемов и передач, ведения и бросков. Учебная игра | 2ч |
| 52-54 |  |  | Сочетание приема передвижений и остановок, приемов и передач. Учебная игра | 3ч |
|  | **Лыжная подготовка** | | | **18ч** |
| 55-56 |  |  | Инструктаж по ТБ. Передвижение попеременным четырехшажным ходом | 2ч |
| 57-58 |  |  | Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Игра «Гонки с преследованием» | 2ч |
| 59-60 |  |  | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2ч |
| 61-62 |  |  | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2ч |
| 63-64 |  |  | Передвижение коньковым ходом. Эстафета с преодолением препятствий | 2ч |
| 65-66 |  |  | Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета | 2ч |
| 67-68 |  |  | Преодоление контруклона. Эстафеты по кругу | 2ч |
| 69-70 |  |  | Лыжная дистанция 4 км | 2ч |
| 71-72 |  |  | Лыжные гонкина 2-3 км | 2ч |
|  | **Волейбол** | | | **13ч** |
| 73 |  |  | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача и подача мяча | 1ч |
| 74-75 |  |  | Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 2ч |
| 76-79 |  |  | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 4ч |
| 80-81 |  |  | Передача и прием мяча в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам | 2ч |
| 82-85 |  |  | Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар. Подача. Игра | 4ч |
|  | **Легкая атлетика** | | | **17ч** |
| 86 |  |  | Инструктаж по ТБ. Низкий старт | 1ч |
| 87-88 |  |  | Низкий старт. Финальное усилие | 2ч |
| 89 |  |  | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | 1ч |
| 90 |  |  | Бег на результат 60 м. | 1ч |
| 91 |  |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега | 1ч |
| 92 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат | 1ч |
| 93-96 |  |  | Метание малого мяча на дальность с разбега | 4ч |
| 97-98 |  |  | Бег 1500-2000 м. Метание малого мяча на дальность | 2ч |
| 99-100 |  |  | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий | 2ч |
| 101-102 |  |  | Бег на результат 2000-3000 м. | 2ч |