****

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для учащихся 9 класса

Рабочая программа курса «Физическая культура » разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов( В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва, «Просвещение» 2011г)

Программа обеспечена следующим методическим комплектом:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич Учебник «Физическая культура» для уч-ся 8-9 классов. Москва. «Просвещение» 2011г

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

• дальнейшее развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

• углубленное представление об основных видах спорта;

• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и обучению психической саморегуляции;

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо приятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

1. **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.Бег 30 метровПрыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега.Метание мяча.Судейская терминология. Правила игры в регби.Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий. Изучение опыта команд высших разрядов.Меры безопасности на занятиях регбиПрыжки в высоту с разбега.Бег 100 метров.Бег 3000 метров – юноши, 2000 метров – девушки.Прыжки в длину с места.Метание гранаты 700 г –юноши, 500 г – девушки.Прыжки в длину с разбега. | 28 |
| **2** | **Баскетбол.** | Меры безопасности на занятиях по баскетболу.Ловля мяча после отскока от щита.Передача мяча одной рукой в движении.Тактические действия в защите.Тактические действия в нападении.Стратегия игры.Совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадкеСовершенствование умений и навыков ранее изученных способов владения мячом.Ловля мяча после отскока от щита.Взаимодействие игроков в нападении и защите.Броски по кольцу с разных точек.Передача мяча одной рукой в движении. | 22 |
| **3** | **Гимнастика** | Меры безопасности на занятиях по гимнастике.Кувырок вперёд, назад (девушки). Длинный кувырок (юноши).Мост (девушки). Стойка на голове и руках (юноши).Повторение акробатических упражнений, изученных в 8 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши). Владение навыками игры в РЕГБИ.На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши).Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки).Акробатические упражненияМетание набивного мячаСовершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий.РЕГБИ Требования безопасности.Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши).  | 24 |
| **4** | **Лыжная подготовка** | Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке.Попеременный двухшажный ход (соверш.)Техника одновременных ходовПопеременный четырехшажный ход.Переходы с попеременных ходов на одновременныеСпуски и повороты с склона.Спуски с торможением.Полуконьковый ходКоньковый ход (Знакомство)Лыжные гонки 3 км -девушки, 5 км - юноши.Прохождение до 5 км (девушки), до8 км (юноши)Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.Упражнения из легкой атлетики.Подведение итогов четверти. | 28 |

1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема урока**  | **Кол-****во часов**  | **Дата**  |
| **план**  | **факт**  |
|  | **Лёгкая атлетика**  |  |   |  |
| 1  | Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  | 1  | 06.09 |  |
| 2  | Бег 30 метров.  | 1  | 09.09 |  |
| 3  | Прыжок в длину с места.  | 1  | 13.09 |  |
| 4  | Прыжок в длину с разбега.  | 1  | 16.09 |  |
| 5  | Метание мяча.  | 1  | 20.09 |  |
| 6  | Меры безопасности на занятиях регби  | 1  | 23.09 |  |
| 7  | Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий.  | 1  | 27.09 |  |
|  8  | Судейская терминология. Правила игры в регби.  | 1  | 30.09 |  |
|   | **Баскетбол.**  |   |  |  |
|  9  | Меры безопасности на занятиях по баскетболу. | 1  | 04.10 |  |
| 10  | Ловля мяча после отскока от щита.  | 1  | 07.10 |  |
| 11  | Ловля мяча после отскока от щита.  | 1  | 11.10 |  |
| 12  | Передача мяча одной рукой в движении.  | 1  | 14.10 |  |
| 13  | Передача мяча одной рукой в движении.  | 1  | 18.10 |  |
| 14  | Тактические действия в защите.  | 1  | 21.10 |  |
| 15  | Тактические действия в нападении.  | 1  | 25.10 |  |
| 16  | Стратегия игры.  | 1  | 28.10 |  |
| 17  | Совершенствование умений и навыков ранее изученных способов владения мячом.  | 1  | 08.11 |  |
| 18  | Совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке.  | 1  | 10.11 |  |
|   | **Гимнастика.**  |   |  |  |
| 19  | Меры безопасности на занятиях по гимнастике.  | 1  | 15.11 |  |
| 20  | Кувырок вперёд, назад (девушки). Длинный кувырок (юноши).  | 1  | 18.11 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 21  | Мост (девушки). Стойка на голове и руках (юноши).  | 1  | 22.11 |  |
| 22  | Повторение акробатических упражнений, изученных в 8 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши).  | 1  | 25.11 |  |
| 23  | Повторение акробатических упражнений, изученных в 8 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши).  | 1  | 29.11 |  |
| 24  | Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши).  | 1  | 02.12 |  |
| 25  | Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши).  | 1  | 06.12 |  |
| 26  | На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши).  | 1  | 09.12 |  |
| 27  | На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши).  | 1  | 13.12 |  |
| 28  | Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки).  | 1  | 16.12 |  |
| 29  | Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки).  | 1  | 20.12 |  |
| 30  | Акробатические упражнения  | 1  | 23.12 |  |
| 31  | Акробатические упражнения  | 1  | 27.12 |  |
| 32  | Метание набивного мяча  | 1  | 30.12 |  |
| 33  | Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий.  | 1  | 22.01 |  |
| 34  | Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий.  | 1  | 10.01 |  |
| 35  | РЕГБИ Требования безопасности.  | 1  | 13.01 |  |
| 36  | РЕГБИ Требования безопасности.  | 1  | 17.01 |  |
| 37  | Владение навыками игры в РЕГБИ.  | 1  | 20.01 |  |
| 38  | Владение навыками игры в РЕГБИ.  | 1  | 24.01 |  |
|   | **Лыжная подготовка.**  |   |   |  |
| 39  | Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  | 1  | 27.01 |  |
| 40  | Попеременный двухшажный ход (соверш.)  | 1  | 31.01 |  |
| 41  | Техника одновременных ходов  | 1  | 07.02 |  |
| 42  | Техника одновременных ходов  | 1  | 10.02 |  |
| 43  | Попеременный четырехшажный ход.  | 1  | 14.02 |  |
| 44  | Переходы с попеременных ходов на одновременные  | 1  | 17.02 |  |
| 45  | Переходы с попеременных ходов на одновременные  | 1  | 21.02 |  |
| 46  | Спуски и повороты с склона.  | 1  | 24.02 |  |
| 47  | Спуски и повороты с склона.  | 1  | 28.02 |  |
| 48  | Спуски с торможением.  | 1  | 03.03 |  |
| 49  | Спуски с торможением.  | 1  | 07.03 |  |
| 50  | Полуконьковый ход  | 1  | 10.03 |  |
| 51  | Коньковый ход (Знакомство)  | 1  | 14.03 |  |
| 52  | Лыжные гонки 3 км -девушки, 5 км - юноши.  | 1  | 17.03 |  |
| 53  | Прохождение до 5 км (девушки), до8 км (юноши)  | 1  | 21.03 |  |
|   | **Баскетбол.**  |   |  |  |
| 54  | Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).  | 1  | 24.03 |  |
| 55  | Ловля мяча после отскока от щита.  | 1  | 28.03 |  |
| 56  | Ловля мяча после отскока от щита.  | 1  | 31.03 |  |
| 57  | Передача мяча одной рукой в движении.  | 1  | 04.04 |  |
| 58  | Передача мяча одной рукой в движении.  | 1  | 07.04 |  |
| 59  | Броски по кольцу с разных точек.  | 1  | 11.04 |  |
| 60  | Броски по кольцу с разных точек.  | 1  | 14.04 |  |
| 61  | Взаимодействие игроков в нападении и защите.  | 1  | 18.04 |  |
|   | **Лёгкая атлетика**  |   |  |  |
| 62  | Прыжки в высоту с разбега.  | 1  | 21.04 |  |
| 63  | Бег 100 метров.  | 1  | 02.05 |  |
| 64  | Бег 60 метров.  | 1  | 05.05 |  |
| 65  | Прыжки в длину с разбега.  | 1  | 12.05 |  |
| 66  | Прыжки в длину с места.  | 1  | 16.05 |  |
| 67  | Метание гранаты 700 г –юноши, 500 г – девушки.  | 1  | 19.05 |  |
| 68  | Бег 3000 метров – юноши, 2000 метров – девушки.  | 1  | 23.05 |  |