

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**9 класс**  
**Замалева Айрата Каимовича**

## Пояснительная записка

### 9 класс

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

**Целью физического воспитания** является создание необходимых условий для достижения базового образовательного уровня учащихся по физической культуре, адаптации их к повседневной двигательной деятельности, достижения оптимального уровня их физической подготовленности, готовности к дальнейшему самообразованию в процессе овладения на уроках основными средствами физической культуры

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### Задачи физического воспитания учащихся 9 классов

Решение задач физического воспитания учащихся 9 классов направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
  - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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 совершенствования 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;
- психо - функциональные 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **Знать:** Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении
  - соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
  - Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
- Социально-психологические основы: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение
  - общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
  - Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической
    - подготовленностью.
  - Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.
  - Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.
  -

**Знать:**

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Знать** Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно

действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Знать:**

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м. **В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, <b>сек</b> Прыжок в длину с места, <b>см</b> Поднимание туловища из положения	12 180 -----	— 165 18

	лежа на спине, руки за головой, <b>кол-во раз</b>		
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 сек 16 мин 30 сек	10 мин 20 сек 21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, <b>сек</b> Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

**Уровень физической подготовленности учащихся 15-16 лет**

п/п	Физические способности	Контроль-ное упраж-нение	Воз-раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высоки	Низки	Средний	Высоки
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			16	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координаци-онные	Челночны-й бег 3x10 м, с	15	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			16	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15	160	180-195	210	145	160-180	200
			16	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливос-ть	6-минут-ный бег, м	15	1050	1200-	1450	850	1000-	1250
			16	1100	1300	1500	900	1150	1300



					1250-1350			1050-1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	15 16	3 4	7-9 8-10	11 12	7 7	12-14 12-14	20 20
	Силовые	Подтягивание <b>на высокой</b> перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; <b>на низкой</b> перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	15 16  15 16	2 3	6-7 7-8	9 10	   5 5	   13-15 12-13	   17 16

## Распределение программного материала в 9 класс по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	6	2	2		2
2	Спортивная игра волейбол	10			10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
4	Легкая атлетика	20	10			10
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Спортивная игра баскетбол	10	10			
7	Спортивная игра футбол	10				10
8	Развитие двигательных качеств	7	5			2

9	Бадминтон	9		9		
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

