Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родионово-Несветайского района

«Болдыревская основная общеобразовательная школа»

Аннотация

к рабочим программам по физической культуре

для 9 класса

учителя ОБЖ и физической культуры

Парасоткиной О.В.

2017-2018 год

**РАЗДЕЛ 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Образовательная область «Физическая культура» ***имеет своим учебным предметом*** один из видов культуры человека и общества, в системном которого лежит ***физкультурная деятельность***. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но на единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

***Цель образования в основной школе*** - освоение основ физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью.

***Задачи:***

- познание индивидуальных физических и психических возможностей, овладение способами релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- овладение комплексами упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учетом индивидуального физического развития, интересов к культуре телосложения и к культуре движений;

- обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности и службе в армии;

Данная цель и задачи ориентируют педагогический процесс на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности (к общественно-производительному труду, службе в армии, к воспитанию детей), а также организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Сформулированные цель и задачи базируются на требования «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности; теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

***Настоящая рабочая программа:***

- соотнесена с базисным учебным планом муниципального общеобразовательного учреждения,

определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей

основного образования;

- направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и регионально-климатическими условиями;

- учитывая объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности, которая очерчивается ценностными ориентациями на общефизическую и спортивно-рекреационную подготовку учащихся и, соответственно этому, основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с общефизической и спортивно- рекреационной направленностью;

- с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы:

«Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета),

«Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент учебного предмета),

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета);

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному(прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

**Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
2. Приказ Минобрнауки России от 07.06.2017 № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) общего образования, утверждённый приказом Минобразования России 5 марта 2004 г. № 1089».
3. Приказ Минобрнауки России от 20 июня 2017 года № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253».
4. Постановление федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН организации обучения общеобразовательных учреждений».
5. Письмо министерства образования и науки РФ от 01.04.2005г. № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г. №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
7. Рекомендация министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 г. № мд-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования ростовской области от 08.08.2014 г./4.11-4851/М «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».
9. Программа Физическая культура: 9 класс/ под ред. В.И.Ляха – М.: «Просвещение», 2014г.
10. Письмо Минобразования Ростовской области от 18.05.2017 года № 24/4.1 – 3996 «О направлении рекомендаций по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2017 – 2018 учебный год».
11. Устав МБОУ «Болдыревская ООШ».
12. Основная образовательная программа основного общего образования на 2017-2018 учебный год МБОУ «Болдыревская ООШ»
13. «Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)» МБОУ «Болдыревская ООШ».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и баскетболом, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Программный материал по баскетболу усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены примерной программой, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, и программой развития МБОУ «Болдыревской ООШ». Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часов (3 часа в неделю), в том числе на проведение практических работ.

.

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

**Естественные основы.**

***9 класс.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.**

***9 класс.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы.**

***9класс.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приёмы закаливания.**

***9 класс.*** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Волейбол.**

***9 класс.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.**

***9 класс.*** 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.

**Гимнастика.**

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

**Лёгкая атлетика.**

***9 класс.*** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка.**

***9 класс.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Стартовый контроль:**

***Легкоатлетические тесты:***

* Бег 30 м, 60 м, 100 м.
* Прыжки в длину с места.

***Тесты по гимнастике:***

* Подтягивание.
* Сгибание и разгибание рук в упоре.
* Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.
* Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
* 3 кувырка вперед в группировке на время.

***Тесты по баскетболу:***

* Ведение б/больного мяча змейкой на время.
* Броски со штрафной линии (10 бросков).
* Передача от груди, удары о стенку (30 сек).

***Тесты по волейболу:***

* Многократный прием мяча двумя руками сверху над собой.
* Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.

1. Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Какие упражнения используются для развития этих качеств?
2. Работоспособность и ее связь с гимнастическим режимом. Как повысить работоспособность средствами физической культуры?
3. Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
4. Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры.
5. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

**Основы знаний:**

* Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.
* Формы организации занятий по легкой атлетике.
* Методика проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике.

**Основы знаний:**

* Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.
* Формы организации занятий по гимнастике.
* Методика проведения самостоятельных занятий по гимнастике.

**Основы знаний:**

* Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
* Формы организации занятий по баскетболу.

**Основы знаний:**

* Профилактика травматизма на занятиях по волейболу.
* Формы организации занятий по волейболу.

**1.Легкая атлетика.**

1. Бег:

* Бег 60 м – демонстрация старта; стартового разгона; ускорения; финиша.
* Эстафета – демонстрация техники; передачи эстафеты.

1. Кроссовая подготовка:

* Ходьба и бег по пересеченной местности.
* Бег в гору и с горы.
* Бег в сочетании с ходьбой до 1500 км.

1. Прыжки:

* Прыжок в длину с разбега – демонстрация техники (разгон, отталкивание, полет, приземление).
* Прыжки в высоту с разбега – демонстрация техники.
* Прыжки в длину с места.

1. Метание:

* Метание малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность.

**2. Гимнастика.**

Спортивно – гимнастические упражнения:

1. Упражнения на низкой и средней перекладине:

* Вис завесом, вис, размахивание и подъем в упор ( с помощью и самостоятельно).
* Из упора верхом спад назад в вис завесом, махом одной, толчком другой, подъем, переворот в упор.

1. Упражнения на параллельных брусьях:

* Мальчики: наскок в упор, краткая фиксация упора углом и сед ноги врозь, размахивания в упоре (ноги не выше уровня жерди), сед на бедре, соскоки.

1. Брусья разновысотные:

* Девочки: размахивания изгибом в висе на верхней жерди, перемах одной и двумя в висе, круги в висе лежа на нижней жерди, выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедро с дохватом за верхнюю жердь, соскоки.

1. Акробатика.

* Прыжком кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).

1. Опорный прыжок:

* Через гимнастического козла «ноги врозь» (высота 110 см).

1. Равновесие:

* Ходьба, выпады, повороты на 90 и 180 градусов, соскок прогнувшись.

1. Прикладные гимнастические упражнения:

* Полоса препятствий с включением бега, преодоление препятствий с использованием висов и упоров, переноса грузов.
* Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по высокому гимнастическому бревну.

**3.Развитие двигательных качеств.**

Быстрота:

* Повторный бег 10-15 м.
* Ускорение из различных исходных положений.

Силовые качества:

* Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощением.
* Передвижения на руках (с помощью партнера)
* Многоскоки.
* Подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).
* Поднимание туловища.

Гибкость:

* Комплексы упражнений на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

Ловкость:

* Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

Выносливость:

* Прыжки через скакалку с продвижением вперед (1-3 мин.)

**4.Спортивные игры: баскетбол и волейбол.**

Баскетбол – технические действия:

1. Броски в кольцо двумя руками от груди с места.
2. Ведение мяча правой и левой рукой.
3. Передача мяча от груди правой и левой рукой.

Волейбол – технические действия:

1. Передача двумя руками сверху через сетку из зоны 4 в зону 6.
2. Вторая передача из зоны 3 в зону 4.
3. Нижняя прямая подача.

**5.Организующие команды и приемы**:

* Перестроения из шеренги по одному в шеренгу по два, три и обратно.
* Повороты налево, направо и кругом в движении.
* Ходьба по диагонали, змейкой.

**Итоговый контроль.**

**Сдача учебных нормативов:**

***Легкая атлетика.***

* Бег 60 и 1000 метров.
* Кросс 1500 метров.
* Прыжки в длину с разбега.
* Прыжки в длину с места.
* Прыжки в высоту.
* Метание мяча на дальность.

***Гимнастика.***

1. Упражнения на низкой перекладине (мальчики):

* Махом одной, толчком другой, подъем, переворот в упор, перемах правой, спад назад в вис завесом, подъем, перемах левой, сед сзади, соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов.

1. Упражнения на брусьях (мальчики):

* Наскок в упор, размахивания и соскок махом вперед.

1. Упражнения на разновысотных брусьях (девочки):

* Размахивания изгибом в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги, в вис лежа, сед на бедро, хватом рукой за верхнюю жердь, соскок.

1. Акробатика.

* И.п. – о.с. – упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках, лечь, встать в «мост» (девочки), в упор присев в стойку на голове и руках, согнув ноги (мальчики), упор присев, два кувырка назад (мальчики), кувырок назад, кувырок назад в полушпагат (девочки).

1. Равновесие:

* И.п. – о.с. – шаг правой – руки вперед, шаг левой, - руки в стороны, шаг правой – руки в стороны, приставить ногу – руки опустить, мах правой, хлопок под правой, мах левой, хлопок под левой, махом правой, поворот налево ан 90 градусов, выпад на правой, руки вперед, выпад на левой, руки вперед, упор присев, соскок прогнувшись.

1. Опорный прыжок: прыжок «ноги врозь», высота 110 см.

***Спортивные игры.***

* Баскетбол – технические действия.
* Броски в кольцо двумя руками от груди с места.
* Ведение мяча правой и левой рукой.
* Передача мяча от груди правой и левой рукой.
* Волейбол – технические действия.
* Передача двумя руками сверху через сетку из зоны 4 в зону 6.
* Вторая передача из зоны 3 в зону 4.
* Нижняя прямая подача.

**РАЗДЕЛ 7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

   основы истории развития физической культуры в России (СССР);

   особенности развития избранного вида спорта;

  педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

   биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

   физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения 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 по средствам индивидуальных физических занятий;

   психофункциональные особенности собственного организма;

   индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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 занятии 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 культу

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 способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей 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 деятельность: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: 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.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

* правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
* основные этапы развития физической культуры в России;
* упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
* правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
* основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
* понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
* содержание нового комплекса УГГ;
* значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
* приемы закаливания во все времена года;
* правила одной из спортивных игр.

Уметь

* 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

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3).

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Сгибание рук в висе, кол-во раз |  |  |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0 | 14.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10.0 | 12.0 |

Контроль реализации программы.

Стартовый контроль:

*Легкоатлетические тесты:*

* Бег 30 м, 60 м, 100 м.
* Прыжки в длину с места.

*Тесты по гимнастике:*

* Подтягивание.
* Сгибание и разгибание рук в упоре.
* Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.
* Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
* 3 кувырка вперед в группировке на время.

*Тесты по баскетболу:*

* Ведение б/больного мяча змейкой на время.
* Броски со штрафной линии (10 бросков).
* Передача от груди, удары о стенку (30 сек).

*Тесты по волейболу:*

* Многократный прием мяча двумя руками сверху над собой.
* Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.

Комплект теоретических вопросов на конец года.

1. Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Какие упражнения используются для развития этих качеств?
2. Основные положения методики самообучения двигательным действиям: дидактические правила «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному».
3. Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
4. Понятие о стрессе. Стресс физиологический и стресс психический, диагностика стрессовых состояний.
5. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.
6. Гигиенические требования к организации двигательного режима.
7. Травмы, ушибы и различные виды ран. Оказание первой помощи при травмах и кровотечениях.

Основы знаний:

* Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств легкой атлетики.

Основы знаний:

* Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств гимнастики.

Основы знаний:

* Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в баскетбол.

Основы знаний:

* Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в волейбол.

Перечень проверочных работ по модулям.

1.Легкая атлетика.

1. Бег:

* Бег 60 м – демонстрация старта; стартового разгона; ускорения; финиша.
* Эстафета – демонстрация техники; передачи эстафеты.

1. Кроссовая подготовка:

* Ходьба и бег по пересеченной местности.
* Бег в гору и с горы.
* Бег в сочетании с ходьбой до 1500 км.

1. Прыжки:

* Прыжок в длину с разбега – демонстрация техники (разгон, отталкивание, полет, приземление).
* Прыжки в высоту с разбега – демонстрация техники.
* Прыжки в длину с места.

1. Метание:

* Метание малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность.

2. Гимнастика.

Спортивно – гимнастические упражнения:

1. Упражнения на низкой и средней перекладине:

* Вис завесом, вис, размахивание и подъем в упор ( с помощью и самостоятельно).
* Из упора верхом спад назад в вис завесом, махом одной, толчком другой, подъем, переворот в упор.

1. Упражнения на параллельных брусьях:

* Мальчики: наскок в упор, краткая фиксация упора углом и сед ноги врозь, размахивания в упоре (ноги не выше уровня жерди), сед на бедре, соскоки.

1. Брусья разновысотные:

* Девочки: размахивания изгибом в висе на верхней жерди, перемах одной и двумя в висе, круги в висе лежа на нижней жерди, выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедро с дохватом за верхнюю жердь, соскоки.

1. Акробатика.

* Прыжком кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).

1. Опорный прыжок:

* Через гимнастического козла «ноги врозь» (высота 110 см).

1. Равновесие:

* Ходьба, выпады, повороты на 90 и 180 градусов, соскок прогнувшись.

1. Прикладные гимнастические упражнения:

* Полоса препятствий с включением бега, преодоление препятствий с использованием висов и упоров, переноса грузов.
* Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, по высокому гимнастическому бревну.

3.Развитие двигательных качеств.

Быстрота:

* Повторный бег 10-15 м.
* Ускорение из различных исходных положений.

Силовые качества:

* Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощением.
* Передвижения на руках (с помощью партнера)
* Многоскоки.
* Подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).
* Поднимание туловища.

Гибкость:

* Комплексы упражнений на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

Ловкость:

* Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

Выносливость:

* Прыжки через скакалку с продвижением вперед (1-3 мин.)

4.Спортивные игры: баскетбол и волейбол.

Баскетбол – технические действия:

1. Броски в кольцо двумя руками от груди с места.
2. Ведение мяча правой и левой рукой.
3. Передача мяча от груди правой и левой рукой.

Волейбол – технические действия:

1. Передача двумя руками сверху через сетку из зоны 4 в зону 6.
2. Вторая передача из зоны 3 в зону 4.

Нижняя прямая подача.

5.Организующие команды и приемы:

* Выполнение команд: «Полоборота направо», «Полоборота налево».
* Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще».
* Перестроение в движении из колонны в шеренгу по 4 и 5, размыкание на заданную дистанцию и интервал.

Итоговый контроль.

Сдача учебных нормативов:

*Легкая атлетика.*

* Бег 60 и 1000 метров.
* Кросс 1500 метров.
* Прыжки в длину с разбега.
* Прыжки в длину с места.
* Прыжки в высоту.
* Метание мяча на дальность.

*Гимнастика.*

1. Упражнения на низкой перекладине (мальчики):

* Махом одной, толчком другой, подъем, переворот в упор, перемах правой, спад назад в вис завесом, подъем, перемах левой, сед сзади, соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов.

1. Упражнения на брусьях (мальчики):

* Наскок в упор, размахивания и соскок махом вперед.

1. Упражнения на разновысотных брусьях (девочки):

* Размахивания изгибом в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги, в вис лежа, сед на бедро, хватом рукой за верхнюю жердь, соскок.

1. Акробатика.

* И.п. – о.с. – упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках, лечь, встать в «мост» (девочки), в упор присев в стойку на голове и руках, согнув ноги (мальчики), упор присев, два кувырка назад (мальчики), кувырок назад, кувырок назад в полушпагат (девочки).

1. Равновесие:

* И.п. – о.с. – шаг правой – руки вперед, шаг левой, - руки в стороны, шаг правой – руки в стороны, приставить ногу – руки опустить, мах правой, хлопок под правой, мах левой, хлопок под левой, махом правой, поворот налево ан 90 градусов, выпад на правой, руки вперед, выпад на левой, руки вперед, упор присев, соскок прогнувшись.

1. Опорный прыжок: прыжок «ноги врозь», высота 110 см.

*Спортивные игры.*

Баскетбол – технические действия.

* Броски в кольцо двумя руками от груди с места.
* Ведение мяча правой и левой рукой.
* Передача мяча от груди правой и левой рукой.

Волейбол – технические действия.

* Передача двумя руками сверху через сетку из зоны 4 в зону 6.
* Вторая передача из зоны 3 в зону 4.
* Нижняя прямая подача.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ОКАНЧИВАЮЩИМ**

**9 КЛАСС.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **УПРАЖНЕНИЯ** | **ЮНОШИ** | | | **ДЕВУШКИ** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Бег 100 метров | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| 2. | Бег 2000м (сек)  3000 м (сек)  5000 м (сек) | -  13,30  б/у | -  16,30  б/у | -  17,30  б/у | 10,10  б/у  - | 11,40  б/у  - | 12,40  б/у  - |
| 3. | Подтягивание (раз) | 11 | 9 | 8 | 16 | 13 | 10 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. | 45 | 40 | 35 | 35 | 22 | 15 |
| 5. | Челночный бег (4 по 10м) | 9,6 | 9,8 | 10.1 | 10.6 | 11.00 | 11.4 |
| 6. | Наклон туловища (см) | +10 | +8 | +5 | +15 | +13 | +8 |
| 7. | Метание гранаты 500 гр (д)  700 гр (ю) | 38  32 | 32  27 | 26  21 | 18  - | 13 | 11 |
| 8. | Прыжок в длину | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| 9. | Прыжок в высоту | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| 10. | Удержание ног в положении угла | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| 11. | Подъем переворотом | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| 13. | Челночный бег 10 по 10м | 28 | 29 | 31 | - | - | - |
| 14. | Угол в упоре на брусьях | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| 15. | Подъем силой на перекладине | 3 | 2 | 1 | - | - | - |

**РАЗДЕЛ 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | Сроки проведения |
| Класс |  |
| **9** |  |
| 1 | ***Базовая часть*** | **56** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 | 11.01-08.02 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 32 | 04.04-25.05 |
| 1.4 | Спортивные игры: баскетбол | 20 | 15.12-29.12 |
| 1.5 | Волейбол | 17 | 09.02-23.03 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 23 | 06.09-03.11 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 23 | 06.09-03.11 |
|  | Итого | 100 |  |