**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта 2004г и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.:Просвещение,2010), образовательной программы школы на 2018-2019 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 9 кл - 68 ч в год.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

**Задачи и задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:**

-на содействие гармоническому развитию личности, укрепления здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническом, развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям вешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

-на обучение основам базовых видов двигательных действий;

-на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

-на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействия развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.

Для прохождения программы в учебном процессе использую следующие учебники: Лях В.И. Физическая культура.9 класс учебник для общеобразовательных учреждений/В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха.-М.: Просвещение,2010.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференциальный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |  | Класс |
|  |  |  | 9 |  |
| 1 | **Базовая часть** | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) |  | 20 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |
| 2.1 | Баскетбол |  |
|  | Итого | 68 |
|  |  |  |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам, а также изменения даты проведения уроков (в том числе контрольных работ, зачётов) с учётом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**Общая характеристика курса**

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». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие нафизическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.**

**1.1.Естественные основы.**

*9 класс.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*9 класс.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3.Культурно-исторические основы.**

*9 класс.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливания.**

*9класс.* Водные процедуры. (Обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**1.5. Подвижные игры. *Волейбол***

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

***Баскетбол***

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

**1.6.Гимнастика с элементами акробатики.** *9 классы.* Знание гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

**1.8. Кроссовая подготовка.***9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2.Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 8,7 | 9,5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 225 | 205 |
| Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 40 |
| К выносливости | Бег 2000м, мин. | 8,20 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

-Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

-Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 4.10.2000г.№751;

-Концепция модернизации российского образования на период до 2010года. Распоряжение правительства РФ от 30.08.2002г№1507-р.

-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998г.№322;

-Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г.№1236;

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г.№30-51-197/20.

**Планируемые результаты изучения учебного курса 9 класса**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Планируемые результаты изучения на конец учебного года для учащегося 9 класса с задержкой психического развития:

Обучающийся научится:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Календарно – тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **№ урока в теме** |  **Дата** |  **Модуль, тема урока, количество часов** | **Материально-техническое обеспечение** |
| **По плану** | **По факту** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1 ЧЕТВЕРТЬ**  |  |
| 1 | 1 | сентябрь | 04.09 | **Легкая атлетика – 10 часов;** Т/Б на занятиях физической культуройРазвитие скоростных качеств. Основы знаний | Правила безопасности на уроках физкультуры. Секундомер |
| 2 | 2 | сентябрь | 06.09 | Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Игра «Футбол» | Секундомер ,мяч |
| 3 | 3 | сентябрь | 11.09 | Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. Игра «Футбол» | Секундомер ,мяч |
| 4 | 4 | сентябрь | 13.09 | Старты из различных исходных положений. Бег 30м - К.У; (Поднимание туловища, наклон из положения седа) | Секундомер, мяч |
| 5 | 5 | сентябрь | 18.09 | Бег с ускорением (70-80м). Финиширование. К.У. Прыжок в длину с места. | Секундомер |
| 6 | 6 | сентябрь | 20.09 | Бег на результат (60м).  | Секундомер |
| 7 | 7 | сентябрь | 25.09 | Прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Челночный бег 3x10м | Рулетка. секундомер |
| 8 | 8 | сентябрь | 27.09 |  Полет и приземление. Метание малого мяча. | Рулетка, мяч |
| 9 | 9 | октябрь | 02.10 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». К.У. Подтягивание на перекладине (юн. дев) | Рулетка. |
| 10 | 10 | октябрь | 04.10 | КУ Метание мяча. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | Рулетка, мячи для метания |
| 11 | 11 | октябрь | 09.10 | **Кроссовая подготовка – 6 часов;** Т/Б на занятиях физической культурой . Бег по пересеченной местности . Основы знаний | Секундомер |
| 12 | 12 | октябрь | 11.10 | СУ бегуна. Чередование ходьбы и бега. | Секундомер |
| 13 | 13 | октябрь | 16.10 | Преодоление полосы препятствий | Секундомер |
| 14 | 14 | октябрь | 18.10 | Развитие двигательных качеств выносливости | Секундомер |
| 15 | 15 | октябрь | 23.10 | Шестиминутный бег. Игра «Футбол» | Секундомер |
| 16 | 16 | октябрь | 25.10 | Бег 1000м  | Секундомер |
| **2 ЧЕТВЕРТЬ** |
| 17 | 1 | ноябрь | 08.11 | **Гимнастика – 14 часов.** Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастикой. Основы знаний |  Правила безопасности на уроках физкультуры. Мячи, скакалки. |
| 18 | 2 | ноябрь | 13.11 | Развитие силовых способностей. Строевые приемы | гантели |
| 19 | 3 | ноябрь | 15.11 | Упражнения для развития гибкости. | Мячи, скакалки, обручи, маты |
| 20 | 4 | ноябрь | 20.11 | Упражнения на параллельных брусьях (юн.); гимнастическое бревно (дев). | Мячи, скакалки, брусья, бревно, маты |
| 21 | 5 | ноябрь | 22.11 | Учет основных физических качеств ( подтягивание) | Перекладина |
| 22 | 6 | ноябрь | 22.11 | Индивидуальные гимнастические и акробатические комбинации |  Гантели, маты |
| 23 | 7 | ноябрь | 04.12 | Акробатические комбинация из ранее изученных элементов | маты  |
| 24 | 8 | ноябрь | 06.12 |  Комбинация на перекладине (юн); гимнастическое бревно (дев) | Перекладина , бревно |
| 25 | 9 | декабрь | 11.12 | Упражнение в равновесии –(дев); Лазание по канату (юн) | Бревно, канат |
| 26 | 10 | декабрь | 13.12 | Акробатическая комбинация – контроль; ( скакалка –учет) | Маты, скакалка |
| 27 | 11 | декабрь | 15.12 | Развитие и совершенствования опорных прыжков | Мостик, маты |
| 28 | 12 | декабрь | 18.12 | Опорный прыжок – Полет и приземление |  |
| 29 | 13 | декабрь | 20.12 | КУ Опорный прыжок ; РДК - силы | Мостик, маты |
| 30 | 14 | декабрь | 25.12 | РДК – гибкости; Элементы атлетической гимнастики | Гантели, маты |
| **3 четверть (20 ч)** |
| 31 | 1 | декабрь | 27.12 | **Баскетбол:** Правила Т/Б в баскетболе. Основы знаний | Правила безопасности на уроках физкультуры.  |
| 32 | 2 | декабрь | 15.01 | Правила игры .Судейство. Терминология баскетбола | Мячи, стойки |
| 33 | 3 | январь | 17.01 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением | Мячи, обручи, стойки |
| 34 | 4 | январь | 22.01 | Личная защита. Учебная игра. | Мячи, обручи, стойки |
| 35 | 5 | январь | 24.01 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Мячи, стойки, свисток |
| 36 | 6 | январь | 29.01 | Бросок мяча одной рукой от головы в движении. | Мячи, обручи, свисток |
| 37 | 7 | январь | 31.01 | Позиционное нападение со сменой места.РДК- силы | Мячи, свисток |
| 38 | 8 | январь | 05.02 | Сочетание приемов передвижений и остановок . Броски мяча по заданию | Мячи, свисток, гимнастические скамейки |
| 39 | 9 | февраль | 07.02 | Ведение мяча различными способами с пассивным сопротивлением. Развитие координационных качеств | Мячи, свисток, гимнастические скамейки |
| 40 | 10 | февраль | 12.02 | Тактические действия в игре.Личная защита игрока | Мячи, свисток |
| 41 | 11 | февраль | 14.02 | Передача мяча различными способамиУчебная игра | Мячи, свисток |
| 42 | 12 | февраль | 19.02 | Ведение мяча . Учебная игра | Мячи, обручи, свисток |
| 43 | 13 | февраль | 21.02 | Штрафной бросок – К.У. | Мячи, свисток |
| 44 | 14 | февраль | 26.02 | Зонная защита |  Мячи, свисток |
| 45 | 15 | февраль | 28.02 | Сочетание приемов из освоенных элементов техники ведения мяча, броска мяча. | Мячи, свисток |
| 46 | 16 | февраль | 05.03 |  **Волейбол – 5 часов** Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Основы знаний | Мячи, свисток |
| 47 | 17 | март | 07.03 | Нижняя и верхняя подача. Прием мяча | Мячи, свисток |
| 48 | 18 |  | 12.03 | Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2, 3:3). Учет ОФК (подтягивание) | Мячи, свисток |
| 49 | 19 | март | 14.03 | Нападающий удар. Учебная игра | Мячи, свисток |
| 50 | 20 | март | 19.03 | Игра по упрощенным правилам волейбола | Мячи, свисток |
| **4 четверть (18 часов)** |
|  |
| 51 | 1 | март | 21.03 | **Кроссовая подготовка – 8 часов:** Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Основы знаний | Мячи, свисток, флажки |
| 52 | 2 | март | 04.04 | Бег в равномерном темпе (до 10 мин)Игра « Знамя» | Мячи, свисток, флажки |
| 53 | 3 | апрель | 09.04 | С.У. бегуна | Мячи, свисток, флажки |
| 54 | 4 |  | 11.04 | Бег с преодолением препятствий | Мячи, свисток, флажки |
| 55 | 5 | апрель | 16.04. | Бег по пересеченной местности (до 17 мин) | Мячи, свисток, флажки, секундомер |
| 56 | 6 | апрель | 18.04 | Бег 1000м СУВ | Мячи, свисток, флажки, секундомер |
| 57 | 7 | апрель | 23.04 | РДК выносливости ; СУ бегуна | Мячи, свисток, флажки, секундомер |
|
| 58 | 8 | апрель | 25.04 | Темповый бег 2000м ; 1500 м | Мячи, свисток, флажки, секундомер |
| 59 | 1 | апрель | 30.04 | **Легкая атлетика – 10 часов** Т/Б на занятиях физической культуройОсновы знаний. Развитие скоростных качеств | Правила безопасности на уроках физкультуры. Секундомер |
| 60 | 2 | апрель | 07.05 | Бег 30,60м. КУ ( п/т-30, наклон из положения седа) | секундомер ,свисток |
| 61 | 3 | май | 14.05 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги | свисток, флажки, секундомер, рулетка |
| 62 | 4 | май | 16.05 | Метание мяча. Челночный бег 3x10м | Мячи, рулетка, флажки, свисток |
| 63 | 5 | май | 21.05 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | Мячи, рулетка, флажки, свисток |
| 64 | 6 | май | 23.05 | Метание мяча на ( п/д с места) | Мячи, рулетка, флажки, свисток |
| 65 | 7 | май |  | РДК - быстроты | Мячи, рулетка, флажки, свисток |
| 66 | 8 | май |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги | Мячи, рулетка, флажки, свисток |
| 67 | 9 | май |  | РДК силы . Челночный бег 3x 10м | Секундомер, свисток, флажки |
| 68 | 10 | май |  | РДК скоростно- силовых качеств. Метание мяча.  | Секундомер |

По программе : 65 часов , праздничный день выпал на 9 мая.