

Приложение № _____
Утверждено приказом по школе
от 30.08.2017 г. № _____

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«АНДРИАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Физическая культура 9 класс
к УМК «Физическая культура 9 класс» автора В.И. Ляха

Составил:
учитель физической культуры
Пешков Алексей Львович

2017 - 2018 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М., «Просвещение», 2011 год ; ориентирована на использование УМК под редакцией Ляха В.И. «Физическая культура 9 класс».

Рабочая программа разработана на 102 часа из расчёта 3 ч в неделю.

В учебном плане МКОУ «Андриановская ООШ» на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, что соответствует базовому уровню обучения.

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. Содержание данного календарно-тематического планирования при 3 (трех) учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Главная цель развития школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих *задач*:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-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 приёмах 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

2. Содержание учебной программы

Легкая атлетика (25 часов)

Бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Спортивные игры (28 часов)

Баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра); ручной мяч (передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита).

Лыжная подготовка (21 час)

Одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Кроссовая подготовка (4 часа)

Длительный бег на выносливость

3. Тематическое планирование

Таблица 1

Разделы программы	Часы
Легкая атлетика	25ч.
Спортивные игры	28ч.
Гимнастика с основами акробатики	24ч.
Лыжная подготовка	21ч.
Кроссовая подготовка	4ч.
Итого:	102ч.

4. Требования к уровню подготовки

Таблица 2

Нормативы для 9 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5

4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290