

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На уроках физической культуры в 9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8—9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных качеств (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств: инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности. Воспитание нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- 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 (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.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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

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;
- психофункциональные 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 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, Прыжок в длину с места см	12 180	---- 165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой кол-во раз	-----	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин	10
	Передвижение на лыжах 2 км	16	21
Координация	Последовательное выполнение пяти Бросок малого мяча в мишень	10,0 12	14,0 10

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 4-х шажного 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, 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 4-хборью: 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (базовая часть)

Распределение программного материала (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		9
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	9
		9

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания,

кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\text{...}+22\text{ }^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\text{...}+20\text{ }^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\text{...}+8\text{ }^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже $0\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне $+70\text{...}+90\text{ }^{\circ}\text{C}$ (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности

Гимнастика. *Девушки:* опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной длины высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней, упор на верхней, спад в вис лёжа на бёдрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперёд, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; «полушпагат»; танцевальные шаги. *Юноши:* опорный прыжок — углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъём разгибом; брусья — стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперёд и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б.

Лёгкая атлетика. Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; двусторонняя игра.

Волейбол. Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный и бесшажный ходы; попеременный 2-шажный ход; прохождение дистанции до 5 км; спуски и подъёмы в гору; преодоление простейших препятствий.

Элементы единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Раздел I. Легкая атлетика	21
Тема 1.1. Овладение техникой спринтерского бега	
Тема 1.2. Овладение техникой длительного бега	
Тема 1.3. Овладение техникой прыжка в длину	
Тема 1.4. Овладение техникой прыжка в высоту	
Тема 1.5. Овладение техникой метания в цель и на дальность	
Тема 1.6. Развитие выносливости	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых способностей	
Тема 1.8. Развитие координационных способностей	
Тема 1.9. Развитие скоростных способностей	
Тема 1.10. Знание о физической культуре	
Тема 1.11. Овладение организаторскими умениями	
Тема 1.12. Самостоятельные занятия	
Раздел II. Гимнастика с элементами акробатики	18
Тема 2.1. Освоение строевых упражнений	

Тема 2.2. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	
Тема 2.3. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	
Тема 2.4. Освоение и совершенствование висов и упоров	
Тема 2.5. Освоение и совершенствование опорных прыжков	
Тема 2.6. Освоение и совершенствование акробатических упражнений	
Тема 2.7. Развитие координационных способностей	
Тема 2.8. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
Тема 2.9. Развитие скоростно-силовых способностей	
Тема 2.10. Развитие гибкости	
Тема 2.11. Знание о физической культуре	
Тема 2.12. Овладение организаторскими умениями	
Тема 2.13. Самостоятельные занятия	
Раздел III. Лыжная подготовка	18
Тема 3.1. Освоение техники лыжных ходов	
Тема 3.2. Знание о физической культуре	
Раздел IV. Спортивные игры	18
Тема 4.1. БАСКЕТБОЛ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек	
Тема 4.2. Освоение техники ловли и передач мяча	
Тема 4.3. Освоение техники ведения мяча	
Тема 4.4. Овладение техникой бросков мяча	
Тема 4.5. Освоение индивидуальной техники защиты	
Тема 4.6. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
Тема 4.7. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	
Тема 4.8. Освоение тактики игры	
Тема 4.9. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
Тема 4.10. ВОЛЕЙБОЛ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек	
Тема 4.11. Освоение техники приема и передач мяча	
Тема 4.12. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
Тема 4.13. Развитие координационных способностей	
Тема 4.14. Развитие выносливости	
Тема 4.15. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	
Тема 4.16. Освоение техники нижней прямой подачи	
Тема 4.17. Освоение техники прямого нападающего удара	
Тема 4.18. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
Тема 4.19. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	
Тема 4.20. Освоение тактики игры	
Тема 4.21. Знание о физической культуре	
Тема 4.22. Овладение организаторскими умениями	

Тема 4.23. Самостоятельные занятия	
Тема 4.24. ФУТБОЛ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек	
Тема 4.25. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	
Тема 4.26. Освоение техники ведения мяча	
Тема 4.27. Овладение техникой ударов по воротам	
Тема 4.28. Освоение индивидуальной техники защиты	
Тема 4.29. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
Тема 4.30. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	
Тема 4.31. Освоение тактики игры	
Тема 4.32. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
Раздел V. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Раздел VI Элементы единоборства	9
Тема 5.1. Овладение техникой приемов	
Тема 5.2. Развитие координационных способностей	
Тема 5.3. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
Тема 5.4. Знания о физической культуре	
Тема 5.5. Овладение организаторскими способностями	
Тема 5.6. Самостоятельные занятия	
Раздел VII Вариативная часть	18
Итого	102 часа

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

УМК:

1. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. /Программы общеобразовательных учреждений.
– М.: «Просвещение», 2011.. Авторы: В. И.Лях, А. А. Зданевич.
2. Учебник. Физическая культура 8-9 классы. Авторы: В.И.Лях, А. А. Зданевич.

Дополнительная литература:

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова.М.,2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М., 2001.
- Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.

Электронные образовательные ресурсы:

- <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
- <http://sportrules.boom.ru/> - Правила спортивных игр
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://olympic.ware.com.ua/> - Olympic Ware. История олимпийского движения с 1896 года.
- <http://badminton.hut.ru> - Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне.
- <http://ball.r2.ru/> - Мир баскетбола: правила, техника, тактика.
- <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm> - Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции.

