

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 А,Б,В класса**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:

- примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15);
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ № 3;
- авторской программы по физической культуре 5-9 классы, под редакцией Лях В.И. – М.: «Просвещение», 2019 г.

Цели курса: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и спортивной деятельности.

Общая характеристика учебного курса: предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью, вследствие чего укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Описание места предмета в учебном плане.

В соответствии с основной образовательной программы основного общего образования, учебным планом школы предмет «Физическая культура» изучается в 9-ом классе по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 102 часа.

приобретут знания о возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения (олимпиады: странички истории);

- приобретут знания о физическом развитии человека (значение нервной системы; психические процессы в обучении двигательным действиям);
- приобретут знания по правилам безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, на занятиях спортивными играми;
- освоят строевые упражнения (переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении);

- выполняют общеразвивающие упражнения на месте и в движении с предметами и без (совершенствование двигательных способностей);
- осваивают технику висов и упоров (мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь);
- осваивают технику акробатических упражнений (мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд;
- совершенствуют координационные, скоростно-силовые способности; силовые способности и силовую выносливость; развитие гибкости;
- закрепляют технику выполнения спринтерского бега (низкий старт до 30 м.; бег с ускорением от 70 до 80 м.); бег на результат 100м;
- закрепляют технику выполнения прыжков в длину (с 11-13 шагов разбега) и высоту (с 7–9 шагов разбега);
- осваивают технику выполнения метания малого мяча в цель и на дальность (метание теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния юноши- 18 м, девушки- 12-14 м; бросок набивного мяча (юноши- 3 кг, девушки- 2 кг);
- совершенствуют технику передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- совершенствуют технику ловли и передачи баскетбольного мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в тройках, квадрате, круге);
- совершенствуют технику ведения баскетбольного мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- совершенствуют технику индивидуальной защиты в баскетболе (вырывание и выбивание мяча, перехвата);
- закрепят броски баскетбольного мяча одной и двумя руками в прыжке;
- осваивают в баскетболе тактику игры (нападение быстрым прорывом 3:2; взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите;
- овладеют игрой в баскетбол (игра по упрощённым правилам баскетбола) и совершенствуют развитие психомоторных способностей ;
- совершенствуют технику передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- осваивают технику приёма и передач волейбольного мяча (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- научатся игре в волейбол и совершенствуют развитие психомоторных способностей (игра по упрощённым правилам волейбола.

Содержание учебного предмета.

Курс состоит из 5 разделов:

I. Знания о физической культуре – 4 ч:

Тема1. Техника безопасности на спортивной площадке. История лёгкой атлетики. -2 ч.

Тема 2. Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале.

Краткая характеристика гимнастики – 1 ч.

Тема 3. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. История баскетбола.- 1 ч.

II. Легкая атлетика – 23 ч.

Тема 1. Техника спринтерского бега -3 ч.

Тема 2. Техника прыжка в длину -3 ч.

Тема 3. Техника метания теннисного мяча. Входной контроль. -3 ч.

Тема 4. Закрепление навыков прыжков. Итоговый контроль. – 3 ч.

Тема 5. Закрепление навыков метаний на дальность. -5 ч

Тема 6. Закрепление навыков бега – 6ч.

III. Гимнастика – 17 часов

Тема 1. Техника выполнения строевых упражнений -2 ч.

Тема 2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами и в движении -3ч.

Тема 3. Техника висов и упоров-6 ч

Тема 4. Техника выполнения акробатических упражнений и комбинаций -6 ч.

IV. Спортивные игры – 41 ч.

Тема 1. Баскетбол. Техника передвижений поворотов и стоек -3 ч.

Тема 2. Баскетбол. Техника ловли и передач мяча -2 ч.

Тема 3. Техника ведения мяча -2 ч.

Тема 4. Техника бросков мяча -2 ч.

Тема 5. Индивидуальная техника защиты -2 ч.

Тема 6. Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей -1 ч.

Тема 7. Освоение тактики игры – 2 ч.

Тема 8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей -2 ч.

Тема 9. Волейбол. Техника передвижений, остановок. Поворотов и стоек. История волейбола. -2 ч.

Тема 10. Техника приёма и передач мяча -2 ч.

Тема 11. Техника нижней прямой подачи -2 ч.

Тема 12. Техника прямого нападающего удара -2 ч.

Тема 13. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей -3ч.

Тема 14. Овладение игрой. Тактика игры и комплексное развитие психомоторных способностей – 4 ч.

Тема 15. Лапта. Техничко-тактические действий в нападении -3 ч.

Тема 16. Техничко-тактические действий в защите -3 ч.

Тема 17. Учебная игра – 4 ч.

IV. Развитие физических качеств – 17 ч.

Тема 1. Развитие выносливости – 6 ч.

- Тема 3. Круговая тренировка –1ч.
Тема 4. Развитие силовых способностей – 1 ч.
Тема 5. Развитие координации – 1 ч.
Тема 6. Развитие гибкости – 3 ч.
Тема 7. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей– 3 ч.
Тема 8. Президентские состязания – 2 ч.

Формы промежуточного и итогового контроля:

Входной контроль – 1

Промежуточный контроль – 23 контрольных теста:

1 четверть – бег 30м.,60м, бег1000 м., метание мяча, прыжок в длину с места.

2 четверть – «пресс», наклон вперёд, вис, «отжимание», подтягивание

3 четверть – передача мяча двумя руками от груди за 10 сек., передача 2-х мячей двумя руками от головы, бросок после ведения, штрафной бросок, передача мяча сверху у стены, приём мяча снизу над собой, подача, нападающий удар.

4 четверть – бег 30 м.,60м., бег 1000 м., челночный бег 4х9м.

Итоговый контроль – 1

УМК и материально- техническое оснащение:

Учебник

Виленский М.Я.. Физическая культура. 5–7 классы. – М.: Просвещение, 2018г.

Методическая литература

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2018г.

Наглядные пособия:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

- **таблица по ГТО.**

Мультимедийные ресурсы:

-презентации по основным разделам и темам;

-аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

Учебно-практическое оборудование:

- Гимнастика: стенка гимнастическая, перекладина малая, канат для перетягивания, г/скамейка, гантели, г/маты, мячи набивные, скакалка, г/палки.

- Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, барьеры, рулетка, номера нагрудные, секундомер.
- Спортивные игры: комплект баскетбольных щитов с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, жилетки игровые, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, насос, мячи для настольного тенниса.

Средства доврачебной помощи:

- аптечка медицинская.

В рабочую программу внесены следующие изменения: - исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащенности школы, из программы исключены темы - лыжная подготовка, элементы единоборств и увеличено количество часов на лёгкую атлетику и спортивные игры.