

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Белоборск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

уровень обучения (класс): основное общее (9 класс)

Составитель: Павлова Т. Ю.,
учитель физической культуры

пст. Белоборск

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса разработана на основе примерной программы ФКГОС ООО (утверждена приказом Минобразования России от 09.03.04 № 1312), примерной комплексной программы по физической культуре: (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2012г) и учебного плана МОУ ООШ пст. Белоборск.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих **целей**:

- на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- на целостном развитии физических и психических качеств;
- на творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- на развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- на формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- на освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса **направлены**:

- на создание представлений об индивидуальных особенностях, адапционных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- на обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- на формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;
- на гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- на формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа составлена с учетом национально-регионального компонента. Материалы регионального компонента включены в уроки соответствующих разделов учебной программы по предмету.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102ч): всего 34 учебных недели.

Содержание учебного предмета.

Естественные основы:

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности учащихся и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы:

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Культурно-исторические основы:

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания:

Пользование баней.

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Упражнения культурно-этнической направленности: упражнения с элементами техники Коми национальных видов спорта «Прыжки через нарты», «Сбор ягод», «Переползание охотника».

Футбол.

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

Баскетбол.

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.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении занятий, игр, эстафет.

Волейбол.

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.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество
---	----------------------	------------

		часов
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1 ч.
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
3	Бег 30 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости	1 ч.
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. р.к. «Тройной заячий прыжок».	1 ч.
5	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
6	Бег 60 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости. р.к. «Переползание охотника».	1 ч.
7	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м), ОРУ на развитие силы	1 ч.
9	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ОРУ на развитие силы	1 ч.
11	Бег 1000 метров с фиксированием результата, ОРУ на развитие скорости. р.к. «Сбор ягод».	1 ч.
Легкая атлетика 8 часов		
12	Низкий старт, бег с ускорением до 80-100 метров. Правила ТБ.	1 ч.
13	Влияние занятий физической культурой на вредные привычки – наркоманию, алкоголизм, курение (беседа-10 мин.). Бег 100 метров на результат	1 ч.
14-15	Совершенствование прыжков в длину «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	2 ч.
16-17	Совершенствование метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	2 ч.
18-19	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	2 ч.
Футбол 14 часов.		
20-21	Совершенствование стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Правила ТБ	2 ч.
22-23	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	2 ч.
24-25	Совершенствование ведения мяча, отбор мяча. р.к. «Тройной заячий прыжок».	2 ч.
26-27	Совершенствование комбинаций из основных элементов игры в футбол	2 ч.
28-29	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	2 ч.
30-31	Взаимосвязь физической культуры личности и с общей культурой общества (беседа-10 мин.). Двухсторонняя игра в футбол	2 ч.
32-33	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2 ч.
Баскетбол 16 часов.		
34-35	Совершенствование техники передвижений, остановок,	2 ч.

	поворотов, стоек в баскетболе. Правила ТБ.	
36-37	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	2 ч.
38-39	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2 ч.
40-41	Совершенствование передачи мяча во встречном движении, броски мяча в движении	2 ч.
42-43	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	2 ч.
44-45	Совершенствование бросков мяча в корзину	2 ч.
46	Совершенствование Вырывания, выбивания мяча. р.к. «Сбор ягод».	1 ч.
47-48	Игра в баскетбол по основным правилам	2 ч.
49	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (лыжная подготовка), оказание первой помощи. Теория: «Личная гигиена физкультурника».	1 ч.
Лыжная подготовка 30 часов.		
50	Современные спортивные игры (беседа-10 мин.). Повторение пройденного в 8 классе	1 ч.
51-54	Обучение попеременному четырехшажному ходу	4 ч.
55-58	Переход с попеременных ходов на одношажные	4 ч.
59-61	Закрепление одновременного одношажного конькового хода	3 ч.
62-65	Обучение попеременному коньковому ходу	4 ч.
66-68	Обучение коньковому ходу без отталкивания палками	4 ч.
69-72	Преодоление контр уклона	3 ч.
73-75	Прохождение дистанции 5 км.	3 ч.
76-79	Игры: «Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий», «За мной», «Быстрый лыжник», «Гонка с палками и без палок». р.к. «Переползание охотника».	4 ч.
Волейбол 17 часов		
80	Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Правила ТБ.	1 ч.
81	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	1 ч.
82	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. р.к. «Тройной заячий прыжок».	1 ч.
83	Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки	1 ч.
84	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	1 ч.
85	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1 ч.
86	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом	1 ч.
87	Совершенствование игры в нападении в третьей зоне	1 ч.
88-89	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	2 ч.
90-91	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам	2 ч.
92-94	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	3 ч.
95-96	Игра в баскетбол по основным правилам	2 ч.
Легкая атлетика 6 часов.		

97	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1 ч.
98	Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в мире (беседа-10 мин.). Кроссовый бег без учета времени	1 ч.
99	Совершенствование бега на 500 метров (д); 800 метров (м)	1 ч.
100	Бег 1000метров с учетом времени. р.к. «Переползание охотника».	1 ч.
101	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». р.к. «Сбор ягод».	1 ч.
102	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги», по прыжкам в длину с места. Подведение итогов учебного года.	1 ч.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2012.

Коваленко В.И. Поурочные разработки по физической культуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2013. –400с. – (В помощь школьному учителю).

Стандарты второго поколения 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, лыжи (с креплениями и палками). Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный, мяч волейбольный, мяч баскетбольный).

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- способы закаливания организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного 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: 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.

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 четырехборью: 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.