

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного курса
3. Содержание учебного курса « Физическая культура»
4. Тематическое планирование
5. Календарно- тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для учащихся 9 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013). В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 68 часов в год в 9 классе.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Цель: является формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, 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;
- выработка 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;
- выработка 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.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

Личностные:

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 9 класса. В результате изучения физической культуры в 9 классе учащийся **должен знать и понимать:**

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства

физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 9 класса. В результате изучения физической культуры в 9 классе учащийся **должен знать и понимать:**

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития;
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. Содержание учебного предмета

Тема 1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики)', смешанные висы; подтягивание в висе лежа (девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные игры Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Тема 7. Лыжная подготовка Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями, установленные стандартом. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании школы достигнут следующего уровня развития.

Обучающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		9
1	Базовая часть	48
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	20
	Лыжная подготовка	20
	Всего	68

5. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
2	1	Низкий старт		
3	1	Бег 60 м		
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
6	1	Метание мяча 150 г на дальность		
7	1	Метание мяча 150 г на дальность		
8	1	Кросс 2000 м		
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
10	1	Ловля и передачи мяча		
11	1	Ведение мяча		

12	1	Броски мяча в кольцо после ведения		
13	1	Вырывание и выбивание мяча		
14	1	Тактика игры в защите		
15	1	Тактика игры в нападении		
16	1	Учебная игра 5х5		
17	1	Учебная игра 5х5		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
19	1	Юноши: длинный кувырок прыжком с места Девушки: кувырок назад в полушпагат		
20	1	Юноши: стойка на голове и руках Девушки: с моста переход на одно колено		
21	1	Кувырки вперед и назад		
22	1	Акробатическая комбинация		
23-24	2	Перекладина, брус Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: прыжок в упор и опускание в упор присев		
25	1	Юноши: вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком		
26	1	Соскок перемахом одной ноги		
27	1	Соединение на перекладине и брусах из 2-3 элементов		
28	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь		
29	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь		
30-31	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь		
32-33	2	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
34	1	Наклон вперед из положения стоя		
34	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
35	1	Попеременный двухшажный ход		
36	1	Попеременный двухшажный ход		
37	1	Одновременный двухшажный ход		
38	1	Одновременный двухшажный ход		
39	1	Одновременный одношажный ход		

40	1	Одновременный одношажный ход		
41	1	Одновременный бесшажный ход		
42	1	Одновременный бесшажный ход		
43	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
44	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
45	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
46	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
47	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
48	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
49	1	Подъем скользящим шагом		
50	1	Подъем скользящим шагом		
51	1	Торможение плугом		
52	1	Поворот плугом, переступанием		
53	1	Лыжные гонки на 3 км		
54	1	Техника безопасности на уроках волейбола		
55	1	Основная стойка, передвижение		
56	1	Прямая нижняя подача через сетку		
57	1	Прямая верхняя подача через сетку		
58	1	Прием и передача мяча снизу		
59	1	Прием и передача мяча сверху		
60	1	Атакующий удар через сетку		
61	1	Учебная игра		
62	1	Учебная игра		
63	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике		
64	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
65	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
66	1	Низкий старт		
67	1	Бег 60 м		
68	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		