

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей
физической культуры
протокол от 28.08.2018 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директором МАОУ СОШ № 10
от 28.08.2018 № 317-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
9 класс
основного общего образования

ГО Первоуральск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы основного общего образования по физической культуре, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха и А.А.Зданевича, методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету "Физическая культура" и внедрению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для общеобразовательных учреждений, разработанных Институтом физической культуры УрГПУ.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура документа

Рабочая программа включает 7 разделов:

1. пояснительную записку;
2. общую характеристику учебного предмета;
3. описание учебного предмета;
4. содержание учебного предмета;
5. тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
6. описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
7. планируемые результаты изучения учебного предмета.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Органической частью предмета «Физическая культура» является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, который предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности школьников на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 3 часов в неделю.

В предмет «Физическая культура» включаются такие компоненты ВФСК ГТО, как бег, прыжки, плавание, лыжи, метание мяча и гранаты, упражнения на гибкость и силу. Во внеурочной деятельности подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО ведется на занятиях спортивных секций: спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Обязательный минимум содержания образования

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекуты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Тематическое планирование по предмету физическая культура
9 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>		
1	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Способы закаливания организма. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
2	Совершенствование строевых упражнений. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	1
4	ОРУ в движении. Эстафетный бег	1
5	Развитие скоростных способностей. Зачет – бег 60 м, бег 100 м	1
6	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча на дальность	1
7	Развитие силовых и координационных способностей	1

8	Спортивная ходьба. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Тестирование уровня физической подготовленности	1
10	Преодоление полосы препятствий. Тест – бег 1000м.	1
11	Преодоление горизонтальных препятствий. Основы туристической подготовки.	1
12	Сдача норм комплекса ГТО	1
<i>Спортивные игры (баскетбол - 18 часов)</i>		
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
16	Зачет – передача мяча в парах, тройках в движении	1
17	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча	1
18	Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой.	1
19	ОРУ с мячом. Бросок мяча с места	1
20	Бросок мяча в движении и в прыжке. Учебная игра	1
21	Контрольный урок: техника выполнения броска в корзину после ведения в два шага	1
22	Штрафной бросок. Дальние броски	1
23	Зачет – штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	1
24	Техника индивидуальных защитных действий. Учебная игра	1
25	Групповые защитные действия	1
26	Технико-тактические действия в нападении игры	1
27	Учебная игра в баскетбол по основным правилам	1
28	Основы знаний. Внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне» в 2014/2015 учебном году	1
29	Терминология игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол	1
30	Правила игры в баскетбол. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</i>		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики	1

32	Упражнения ритмической гимнастики. Танцевальные шаги. Развитие гибкости	1
33	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.	1
34	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса	1
35	Упражнения в равновесии (девушки). Упражнения на перекладине (юноши)	1
36	Упражнения на гимнастическом бревне. Подтягивание сериями (на высокой/низкой перекладине)	1
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости	1
38	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – зачет. Упражнения на пресс	1
39	Опорный прыжок	1
40	Профилактика вредных привычек. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
41	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на брусьях и перекладине	1
42	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
43	Круговая тренировка ОФП	1
44	Развитие силовых способностей. Лазание по канату	1
45	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине – зачет. Лазание по канату	1
46	Развитие координационных способностей	1
47	Совершенствование гимнастических элементов. Прыжки через скакалку - зачет	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Освоение и совершенствование техники бесшажного хода	1
51	Освоение и совершенствование техники бесшажного хода	1
52	Понятие «выносливость». Прохождение дистанции до 3-5 км. Развитие выносливости.	1
53	Освоение и совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода	1
54	Освоение и совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода	1
55	Техника преодоления крутых спусков	1

56	Совершенствование техники изученных перемещений.	1
57	Совершенствование техники изученных перемещений.	1
58	Контрольное выполнение изученных упражнений (техника передвижения)	1
59	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). Развитие выносливости	1
60	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 7 км (юноши). Развитие выносливости	1
61	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км без учета времени	1
62	Развитие быстроты. Эстафетный бег на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на лыжах.	1
63	Развитие быстроты. Эстафетный бег на лыжах по учебному кругу. Подвижные игры на лыжах.	1
64	Упражнения общей физической подготовки	1
65	Упражнения общей физической подготовки	1
66	Упражнения общей физической подготовки	1
<i>Спортивные игры (волейбол –15 часов)</i>		
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки и передвижения, повороты,	1
68	Совершенствование техники перемещений. Развитие координационных способностей.	1
69	Прием и передача мяча. Развитие прыгучести	1
70	Прием мяча после подачи	1
71	Терминология игры в волейбол. Групповые упражнения. Учебная игра	1
72	Правила игры в волейбол. Совершенствование технических элементов. Зачет – передача мяча в парах	1
73	Подача мяча. Учебная игра	1
74	Подача мяча в различные зоны площадки. Учебная двусторонняя игра в волейбол с элементами судейства	1
75	Упражнения для мышц плечевого пояса. Нападающий удар	1
76	Совершенствование технических элементов (подача мяча и нападающий удар). Учебная игра	1
77	Техника защитных действий. Одиночный блок	1

78	Атакующие удары против блокирующего. Эстафеты с элементами волейбола.	1
79	Тактика игры. Одиночный и групповой блок. Учебная игра	1
80	Тактика игры. Коллективное взаимодействие в игровой деятельности. Учебная игра	1
<i>Кроссовая подготовка (12 часов)</i>		
81	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовкой. Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Комплексы физкультпауз (физкультминуток)	1
82	Развитие выносливости.	1
83	Развитие выносливости.	1
84	Развитие силовой выносливости.	1
85	Развитие силовой выносливости.	1
86	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
87	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
88	Переменный бег.	1
89	Переменный бег.	1
90	Кроссовая подготовка.	1
91	Кроссовая подготовка.	1
92	Старты, повороты, игры, эстафетный бег.	1
93	Старты, повороты, игры, эстафетный бег.	1
<i>Легкая атлетика (9 часов)</i>		
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Преодоление горизонтальных препятствий. Барьерный бег	1
95	Комплекс ОРУ и специальных упражнений легкоатлета. Старты из различных исходных положений.	1
96	Кроссовая подготовка. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
97	Развитие силовой выносливости. Тест - бег 2000 метров	1
98	Бег на средние дистанции. Спортивные игры	1
99	Специальные беговые упражнения. Низкий старт	1

100	Эстафетный бег. Нормы этического поведения в соревновательной деятельности	1
101	Метание мяча на дальность	1
102	Спортивная ходьба. Игра в футбол	1