Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Погребская средняя общеобразовательная школа

Согласовано Утверждено

Заместитель директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Т.Н.Стратий / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / М.В.Цыганкова /

Протокол МС № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Физическая культура

9 класс

Учебник: Физическая культура 8-9 / В. И. Лях. –М.:

«Просвещение», 2013

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы Москва «Просвещение» 2012

Учитель: Рыженкова Т.К.

2016 – 2017 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для 9 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.На уроки физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 9 классах. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школь­ников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся общей школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели** программы по физическому воспитанию учащихся 9 классов направлены:

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.)

**Задачами программы** по физическому воспитанию учащихся 9 классов является:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации 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 к 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.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Легкая атлетика.**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы началь­ной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и со­вершенствованию прежде всего кондиционных и координацион­ных способностей. Основным моментом в обучении легкоатле­тическим упражнениям в этом возрасте является освоение со­гласования движений разбега с отталкиванием и разбега с вы­пуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполне­ния упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естествен­ных и искусственных препятствий и т. д. для повышения при­кладного значения занятий и дальнейшего развития координаци­онных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике спо­собствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открыток) воздухе содей­ствует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в за­висимости от наличия соответствующей материальной базы, под­готовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега спо­собом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать дру­гие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатле­тических упражнений, особое значение следует уделять форми­рованию умений учащихся самостоятельно использовать легкоат­летические упражнения во время проведения занятий (трениро­вок) в конкретных условиях проживания.

**Спортивные игры**. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точ­ность дифференцирования и оценивания пространственных, вре­менных и силовых параметров движений, способность к согла­сованию отдельных движений в целостные комбинации) и кон­диционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласо­вывать индивидуальные и простые командные технико-тактиче­ские взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в за­щите.

 **Гимнастика с элементами акробатики.** Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

 **Лыжная подготовка.**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равно­мерное прохождение листании и длиной 2—3 км. Затем с увели­чением скорости передвижения дистанция сокращается. Повыше­ние скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащие­ся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результа­тов. Рекомендуется также провести I— 2-темповыс тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устране­нию ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во мно­гом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения до­машних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с пра­вилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта

Распределение учебного материала

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы учебной программы | 9 класс |
| Основы знаний | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 33 |
| Баскетбол | 15 |
| Волейбол | 18 |
| Гимнастика | 21 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Всего: | 102 (3ч резерв) |

**Требования к уровню подготовки по окончанию 9класса**

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

**Знать и понимать**:

* особенности развития избранного вида спорта;
* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* 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;
* в 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;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах и несчастных случаях.
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

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

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика – расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Распределение учебного материала

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы учебной программы | 9 класс |
| Основы знаний | В процессе урока |
| Легкая атлетика | 33 |
| Баскетбол | 15 |
| Волейбол | 18 |
| Гимнастика | 21 |
| Лыжная подготовка | 18 |
|  Всего: |  102 (3ч резерв) |

Уровень физической подготовленности учащихся 9 классов ( 15 лет).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение |  Уровень |
|  Мальчики |  Девочки |
| низкий | средний  | высокий | низкий | средний  | высокий |
| Скоростные | Бег 30м(сек.) | 5,5 и выше | 5,3 – 4,9 | 4,5 и ниже | 6,0 и выше | 5,8 – 5,3 | 4,9 и ниже |
| Координационные | Челночныйбег 3х10м,(сек.) | 8,6 и выше | 8,4 – 8,0 | 7,7 и ниже | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| Скоростно –силовые | Прыжки в длину с места,(см) | 175 и ниже | 190 - 205 | 220 и выше | 155 и ниже | 165 - 185 | 205 и выше |
| Выносливость | 6 – минут.бег, (м) | 1100 и менее | 1250 –1350 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050 -1200 | 1300 и выше |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, (см) | 4 и ниже | 8 - 10 | 12 и выше | 7 и ниже | 12 - 14 | 20 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальч.),  на низкой (двочк.) | 3 | 7 - 8 | 10 и выше | 5 и ниже | 12 - 13 | 16 и выше |

Список основной литературы

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М.: Советский спорт, 2004. 72 с.: ил
2. Безруких М.М*.* Физиолого-гигиеническое и психофизиологическое сопровождение модернизации образования. М.: Новый учебник, 2003. 96 с.
3. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград: Учитель, 2006. 173с.
4. Бухаркина М.Ю., Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие / под ред. Е.С. Полат. - М. : Изд. Центр «Академия», 2010. - 368 с.
5. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. Волгоград: Учитель, 2004. 154 с.
6. Виненко В.И. Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. Волгоград: Учитель, 2006. 254 с.
7. Даутова О.Б., Крылова О.Н. Современные педагогические технологии в профильном обучении : Учебн.-метод. пособие для учителей / под ред. А.П. Тряпициной. - СПб. : КАРО, 2006. - 176 с.
8. Закон Российской Федерации «Об образовании».
9. Информационные и коммуникационные технологии в образовании: Учебно-методическое пособие / И.В. Роберт [и др.]. - М. : Дрофа, 2007.
10. Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М., Просвещение, 2008г.
11. Кузнецов В.С*.* Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы. М.: АСТ-Пресс школа, 2002. 240 с.
12. Примерные программы внеурочной деятельности: начальное и основное образование / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.
13. Физическая культура 8-9 класс, учебник для учащихся. – В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2008.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания. М.: Академия, 2002. 480 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. http://www.school.edu.ru - Российский общеобразовательный портал
3. http://www.fipi.ru/ - Федеральный институт педагогических измерений
4. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам.](http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1)
5. Интернет-портал Министерства образования и науки РФ .
6. Шадриков В.Д. Базовые компетенции педагогической деятельности. [Электронный ресурс]: <http://www.orenipk.ru/rmo_2009/rmo-pred-2008/geo/geo_bas_komp.html>.
7. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)». [Электронный ресурс]: [http://ug.ru/new\_standards/6.](http://ug.ru/new_standards/6)
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. [Электронный ресурс]: http://минобрнауки.рф.
9. Модернизация профессионального образования. [Электронный ресурс]: [http: //edu. rosuprava/ru/tezis/450.](http://edu.rosuprava/ru/tezis/450)