

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа

Кытмановского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО: <i>Кальмагаева</i> Н.А. Кальмагаева Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УМР: <i>Савина</i> М. А. Савина «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <i>Брыксина</i> Е.Н. Брыксина Приказ № 81 от «31» августа 2017 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
По физической культуре
для 9 класса

Составитель:
учитель физической культуры
Сырмолотова Л.С.

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса основного общего образования на 2017 – 2018 учебный год составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г.;
- перечня учебников МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утверждённого приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (согласно федерального перечня учебников, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ: приказ от 31 марта 2014 г. №253);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (целевой компонент, программа развития УУД);
- учебного плана основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г.;
- годового календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 77 от 25.08.2017 г.;
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС, ФкГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.;

- Примерной программы по физической культуре и авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 8-9 классов (авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2011 г).

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для 8– 9 классов разработана на основе учебной комплексной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение», 2010 г.

Структура документа

Программа включает три раздела: пояснительную записку, основное содержание с распределением учебных часов по разделам, требования к уровню подготовки выпускников начальной общей школы.

Общая характеристика учебного предмета

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Учебная программа для 8- 9 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- * Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений.
- * Направленность на реализацию принципа вариативности.
- * Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности.
- * Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов,

приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

Цели

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование 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;
- на углубленное представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом 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.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Двигательные умения, навыки и способности

- * В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.
- * В метаниях на дальность и на меткость: метание небольших предметов и мячей из различных исходных положений.
- * В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма
- * В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
- * Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- * Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры.
- * Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

- * Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		6	7	8	9
1.	Базовая часть	75	81	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
1.6.	Элементы единоборств	-	6	9	9
2.	Вариативная часть	27	21	18	18
2.1	Баскетбол	12	9	9	9
2.2	Спортивные игры (футбол)	9	6	3	3
2.3	Лыжная подготовка	6	6	6	6

Основное содержание (часов)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершеннее соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Социально-психологические основы.

8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

3. Культурно-исторические основы.

в формирование здорового образа жизни современного человека.

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

4. Приемы закаливания.

8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

5. Подвижные игры.

Волейбол. Футбол. Баскетбол

8-9 класс. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6. Гимнастика с элементами акробатики

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

7. Лёгкоатлетические упражнения

8-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

8. Лыжная подготовка.

8-9 классы. Правила и организация проведения на лыжне. Техника безопасности при проведении занятий.

9. Элементы единоборств.

8-9 классы. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Подготовка мест занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Техника безопасности во время занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9класс

№п\п	Тема урока	Дата
Легкая атлетика(11ч.)		
<i>Спринтерский бег. Эстафетный бег(5ч.)</i>		
1.	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт Стартовый разгон.	
2.	Низкий старт. Бег 30м, 60м. Эстафетный бег	
3.	Низкий старт. Бег 60м. Финиширование. Эстафетный бег	
4.	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафета	
5.	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег	
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча(4ч.)</i>		
6.	Прыжок в длину с разбега: отталкивание. Метание мяча на дальность	
7.	Прыжок в длину с разбега: приземление. Метание мяча на дальность	
8.	Прыжок в длину с разбега: приземление. Метание мяча (150гр)	
9.	Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча на дальность	
<i>Бег на средние дистанции(2ч.)</i>		
10.	Бег 1500 м (д), 2000м (м). Ору. Специальные беговые упражнения.	
11.	Бег 1500м (д), 2000 м (м) на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	
Баскетбол(12ч.)		
12.	Инструктаж по Т.Б. Передвижения игрока. Позиционное нападение с изменением позиций	
13.	Повороты с мячом. Техника ведения мяча	
14.	Техника броска одной рукой от плеча с места. Вырывание мяча	
15.	Взаимодействие двух игроков. Развитие быстроты	
16.	Штрафной бросок. Позиционное нападение	
17.	Штрафной бросок. Позиционное нападение. Взаимодействие трех игроков	
18.	Тактика свободного нападения. Штрафной бросок. Взаимодействие трех игроков	
19.	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок	
20.	Техника штрафного броска. Учебная игра	
21.	Совершенствование бросков в корзину разными способами. Учебная игра	
22.	Игра три на три. Судейство и заполнение протокола	
23.	Игра по правилам. Помощь в судействе	
Гимнастика(18ч.)		
<i>Висы. Строевые упражнения(6ч.)</i>		
24.	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Упражнения в висе. ОРУ на месте	
25.	Строевые упражнения. Упражнения в висе. ОРУ на месте	
26.	Строевые упражнения. Подтягивания в висе (м). из упора лежа (д)	

27.	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. ОРУ на гимнастической скамейке	
28.	Строевые упражнения.ОРУ на месте. Развитие силовых способностей	
29.	Подтягивания на результат. Развитие силовых качеств	
<i>Опорный прыжок.(бч.)Акробатика(бч.)</i>		
30.	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь(м).Прыжок боком(д). ОРУ с предметами. Эстафеты	
31.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. ОРУ с предметами	
32.	Строевые упражнения. Прыжок «ноги врозь» (м). Прыжок боком (д).Лазание	
33.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	
34.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. ОРУ с обручами. Эстафеты	
35.	Оценка техники опорного прыжка. ОРУ с обручами. Лазание	
36.	Стойка на руках и голове (м). Кувырок в полушпагат (д).ОРУ в движении	
37.	Стойка на руках и голове (м). Кувырок в полушпагат (д).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
38.	Акробатические упражнения.ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
39.	Длинный кувырок с разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д).ОРУ в движении.Развитие координационных способностей	
40.	Длинный кувырок с разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
41.	Техника выполнения акробатических элементов. Развитие координационных способностей	
Элементы единоборств (3 ч)		
42.	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств	
43.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	
44.	Закхваты рук и туловища. Борьба за предмет. Приёмы страховки. Гигиена бойца.	
45.	Освобождение от захватов. Развитие силы	
46.	Оказание первой помощи при травмах. Освобождение от захватов. Борьба за предмет	
47.	Упражнения по овладению приемами страховки	
48.	Силовые упражнения и единоборства в парах	
49.	Упражнения в парах, приёмы страховки	
50.	Силовые упражнения и единоборства в парах	
Лыжная подготовка (18ч)		
51.	Инструктаж по Т.Б. при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при травмах	
52.	Попеременный четырехшажный ход. Оказание помощи при обморожениях	
53.	Попеременный четырехшажный ход	

54.	Попеременный четырехшажный ход	
55.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3,5 км	
56.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	
57.	Прохождение дистанция 3,5 км свободным ходом	
58.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км	
59.	Преодоление контруклона.	
60.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км	
61.	Прохождение дистанции 4 км	
62.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
63.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
64.	Прохождение дистанции 4,5 км	
65.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	
66.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Гонки с выбыванием»	
67.	Техника попеременного четырехшажного хода	
68.	Прохождение дистанции до 5 км	
Волейбол (18 ч)		
69.	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча сверху. Нападающий удар	
70.	Передача мяча сверху. Нападающий удар	
71.	Техника передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	
72.	Нападающий удар. Учебная игра	
73.	Игра в нападение через 3-ю зону	
74.	Нападающий удар при встречных передачах	
75.	Техника нападающего удара. Игра по правилам	
76.	Нижняя прямая подача. Передача мяча	
77.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача	
78.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача	
79.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача	
80.	Техника нижней прямой подачи. Мини-волейбол	
81.	Приём мяча снизу. Мини-волейбол	
82.	Приём мяча снизу. Нижняя подача. Мини-волейбол	
83.	Приём мяча снизу. Нижняя подача. Мини-волейбол	
84.	Приём мяча снизу. Нижняя подача. Мини-волейбол	
85.	Комбинации из разученных перемещений. Мини-волейбол	
86.	Комбинации из разученных перемещений. Мини-волейбол	
Футбол(6ч.)		
87.	Инструктаж по Т.Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	
88.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол	
89.	Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Игра в тройках	
90.	Игра в мини- футбол	
91.	Защита ворот. Игра в мини- футбол	
92.	Игра в мини- футбол. Помощь в судействе	
Легкая атлетика(10ч.)		
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег, бег средние дистанции (5 ч)</i>		

93.	Повторение т.б. по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег	
94.	Низкий старт 60 м. Стартовый разгон. Бег в равномерном темпе	
95.	Низкий старт 60 м. Финиширование. Эстафетный бег	
96.	Низкий старт до 30. Техника длительного бега	
97.	Бег 60 м на результат. Эстафеты по кругу	
<i>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)</i>		
98.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча и мяча (150гр) с места на дальность	
99.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в коридоре 10 м	
<i>Прыжок в длину. Бросок набивного мяча(2-3кг) (3ч)</i>		
100.	Прыжок в длину. Бросок набивного мяча 2кг(д),3кг(ю) двумя руками с места	
101.	Техника прыжка в длину. Бросок набивного мяча с шага, с двух шагов	
102.	Бросок набивного мяча с шага, с двух-четырёх шагов вперед-вверх. Развитие координационных способностей. Итоги за год	

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.:2016г.

2. Учебник Физическая культура: Учебник Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Щит баскетбольный тренировочный;
3. Сетка волейбольная;
4. Стенка гимнастическая;
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
7. Палка гимнастическая;
8. Скакалка детская;
9. Мат гимнастический;
10. Лыжи детские (с креплениями и палками);
11. Обруч пластиковый детский;
12. Планка для прыжков в высоту;
13. Стойка для прыжков в высоту
14. Рулетка измерительная;
15. Аптечка.
16. Козёл гимнастический
17. Мост гимнастический подкидной
18. Секундомер
19. Мячи волейбольные
20. Мячи баскетбольные
21. Мячи футбольные
22. Легкоатлетическая дорожка
23. Сектор для прыжков длину
24. Игровое поле для футбола
25. Аудиоколонки.
26. Видеопроектор.
27. Персональный компьютер.
28. Принтер
29. Экран

