

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Голухинская средняя общеобразовательная школа»
Заринского района Алтайского края

ПРИНЯТО Заседанием педагогического совета Протокол № <u>3</u> От « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ «Голухинская СОШ» О.В.Бельц Приказ № <u>110</u> от <u>27</u> <u>08.18</u>
---	---

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
9 класса
по основной общеобразовательной программе базового уровня
на 2018-2019 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ: С.А.Кривошеев,
учитель физической культуры

Голуха 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа по физической культуре для 9 класса:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- Авторская программа по физической культуре для 1 – 11 классов Лях В.И., Зданевича А.А. (см. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2011)
- Положение о рабочей программе МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа» Заринского района Алтайского края
- Учебный план образовательной организации МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа» Заринского района Алтайского края на 2018 – 2019 учебный год.
- Календарный учебный график МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа» Заринского района Алтайского края на 2018 – 2019 учебный год.

2. Количество учебных часов в год/неделю, на которое рассчитано преподавание предмета: 99 часов в год, 3 урока в неделю.

3. Цели и задачи образовательной деятельности по предмету:

содействие всестороннему гармоничному развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота, точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и 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.

Рабочая программа имеет отличия от авторской программы.

Поскольку годовой календарный график МКОУ «Голухинская средняя общеобразовательная школа» в 2018-2019г. предполагает 33 учебных недель в 9 классе, а авторская программа рассчитана на 102 часа(34 недели), в рабочей программе сокращено со 102 до 99 часов за счет объединения тем уроков раздела «Спортивные игры»: «Баскетбол» - с 16 до 14 часов, «Волейбол» - с 20 до 19 часов.

Особенность программы: вариативная часть отведена на спортивные игры.

4. Формы, методы, средства оценки образовательных результатов обучающихся:

Содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, в зависимости от климатических условий и места проведения урока, не нарушая логику распределения программного содержания.

Оценка достижений учащихся.

По основам знаний о физической культуре.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы:

- опрос в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- демонстрация знаний учащимися в конкретной деятельности.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методы оценки техники владения двигательными действиями:

- метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.
- скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
- вызов используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы применяются и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

При оценке уровня физической подготовленности принимаются во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени с учетом особенностей развития двигательных способностей, динамики их изменения у детей определенного возраста, исходного уровня достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны

представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

5. Технологии, используемые в обучении: здоровьесберегающая, игровые технологии.

Формы организации деятельности учащихся - урок.

Основные методы работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Вид программного материала	Количество часов	
		по авторской программе	По рабочей программе
1.	Легкая атлетика	21	21
2.	Спортивные игры	18	33
3.	В т.ч. баскетбол		14
4.	волейбол		19
5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
6.	Лыжная подготовка	18	18
7.	Элементы единоборств	9	9(+15 тем в процессе уроков гимнастики)
8.	Вариативная часть	18	
9.	ИТОГО	102	99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	10
1.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника. ОФП. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
2.	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.	1
3.	Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с разбега	1
4.	Метание малого мяча и гранаты на дальность	1
5.	Кроссовый бег. Силовые упражнения.	1
6.	Бег на средние дистанции - 1 км. Прыжок в длину с разбега	1
7.	Низкий и высокий старт. Спринтерский бег.	1
8.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
9.	Бег 100м на время. ОФП	1
10.	Кроссовая подготовка.	1
	Баскетбол	14
11.	Правила игры. Вбрасывание мяча. Инструктаж по ТБ	1
12.	Штрафной бросок. Эстафеты с обводкой предметов	1
13.	Штрафной бросок. Ведение мяча и бросок в корзину	1
14.	Выпрыгивание и выбивание мяча. Правила игры.	1
15.	Передача мяча в парах при встречном движении. Силовые упражнения	1
16.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра	1
17.	Учебная игра с элементами соревнований	1
18.	Персональная опека игрока. Двусторонняя игра	1
19.	Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Учебная игра	1
20.	Игра после отскока от щита. Учебная игра	1

21.	Игра под щитом. Учебная игра	1
22.	Бросок мяча из 3-х очковой зоны. Двусторонняя игра	1
23.	Зонная защита. Двусторонняя игра	1
24.	Игра в нападении	1
	Волейбол	19
25.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Прямая верхняя, нижняя подача	1
26.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1
27.	Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.	1
28.	Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1
29.	Передача мяча в прыжке в тройках. Двусторонняя игра	1
30.	Нападающий удар при встречных передачах	1
31.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
32.	Игра в нападении через 3-ю зону.	1
33.	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху в прыжке.	1
34.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
35.	Игра в нападении через зону.	1
36.	Перемещение игрока. Игра в нападении через зону.	1
37.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
38.	Передача сверху двумя руками, через голову	1
39.	Перебрасывание мяча через сетку в прыжке	1
40.	Передача мяча снизу двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	1
41.	Поддачи на точность приземления. Силовая подготовка волейболиста	1
42.	Передача в тройках после перемещения. Учебная игра.	1
43.	Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
	Элементы единоборств	9
44.	Виды единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах. Техника безопасности на занятиях единоборствами.	1
45.	Подвижные игры «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Борьба всадников»	1
46.	Освобождение от удушающих захватов сзади и спереди. Игра «Часовые и разведчики»	1
47.	Освобождение от захватов рук	1
48.	Освобождение от захватов туловища	1
49.	Учебная схватка в низкой стойке.	1
50.	Защита от ударов предметами	1
51.	Защита от ударов кулаком в лицо	1
52.	Защита от ударов ногой	1
	Лыжная подготовка	18
53.	Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке	1
54.	Одновременный двушажный	1
55.	Переход с одного хода на другой	1
56.	Одновременный одношажный ход	1
57.	Одновременный безшажный ход	1
58.	Коньковый ход. Преодоление контруклонов	1
59.	Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход	1
60.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
61.	Спуск с горы в низкой стойке	1
62.	Преодоление контр уклонов	1
63.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1

64.	Прохождение дистанции 2-3 км. в среднем темпе	1
65.	Прохождение дистанции 2 -3 км со сменой ходов	1
66.	Коньковый ход - техника работы ног и рук. Стартовый разгон. Спуски с поворотами.	1
67.	Техника преодоления контруклонов. Коньковый ход	1
68.	Коньковый ход. Повороты в движении	1
69.	Коньковый ход: забегание в гору	1
70.	Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом.	1
	Гимнастика	18
71.	Подтягивание в висе. Техника безопасности на уроках гимнастики	1
72.	Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1
73.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях(м). Подтягивание на низкой перекладине (д). Оказание первой помощи при травмах	1
74.	Подтягивание в висе. Выполнение подъема переворотом.	1
75.	Лазание по канату. Освоение техники лазания по канату в два приема.	1
76.	Упражнения на гимнастической скамейке. Приемы борьбы за выгодное положение	1
77.	Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на руках и голове(м).	1
78.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Кувырок назад. Полушпагат (девочки)	1
79.	Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед.	1
80.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Кувырок назад. Полушпагат (девочки).	1
81.	Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча.	1
82.	Упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1
83.	Прыжки с гимнастического мостика в глубину.	1
84.	Лазание по канату. Из упора присев стойка на руках и голове	1
85.	Висы и упоры. Развитие силовой способности и силовой выносливости.	1
86.	Опорный прыжок. Освоение техники опорного прыжка	1
87.	Прыжок через гимнастического козла «ноги врозь».	1
88.	Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги(м). Опорный прыжок боком через козла(д)	1
	Легкая атлетика	11
89.	Низкий старт с преследованием. Бег 60 м с низкого старта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
90.	Беговые эстафеты. Метание мяча 150 г с разбега.	1
91.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
92.	Метание малого мяча на дальность	1
93.	Метание малого мяча в цель(горизонтальную и вертикальную)	1
94.	Бег на длинные дистанции	1
95.	Бег на 2000 м(М) и 1000м(Д)	1
96.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
97.	Прыжок в высоту с разбега 5—7 шагов. Медленный бег до 8 минут	1
98.	Кроссовая подготовка	1
99.	Бег 60 и 100м на время	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знать

- Основы истории развития физической культуры в России.
- Особенности развития избранного вида спорта.
- 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 содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
- 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, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной 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.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м, прыжок в длину с места, Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, Передвижение на лыжах 2км.	8мин.50сек. 16мин. 30сек.	10мин. 20сек. 21 мин.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень.	10,0 12	14,0 10

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2011
- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват.учреждений. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / под ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013
- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. - М.: «Просвещение», 2014

Интернет ресурсы:

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
<http://frs24.ru/> - сайт предел физических возможностей организма

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Наименование	Необходимое кол-во	Примечания
--------------	--------------------	------------

Щит баскетбольный игровой	Д	+
Щит баскетбольный тренировочный	Г	-
Стенка гимнастическая	Г	+
Скамейки гимнастические	Г	+
Перекладина гимнастическая пристенная	Д	+
Канат для лазания	Д	+
Обручи гимнастические	Г	+
Комплект матов гимнастических	Г	+
Перекладина навесная универсальная	Д	+
Набор для подвижных игр	К	+
Аптечка медицинская	Д	+
Спортивный туризм (палатки, рюкзаки и др.)	Г	+
Стол для настольного тенниса	Д	+
Комплект для настольного тенниса	Г	+
Мячи футбольные	Г	+
Мячи баскетбольные	Г	+
Мячи волейбольные	Г	+
Сетка волейбольная	Д	+
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой (гимнастический) с раздевалками для мальчиков и девочек		
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		стеллажи
Пришкольный стадион (площадка)		
Легкоатлетическая дорожка	Д	-
Сектор для прыжков в длину	Д	-
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	-
Гимнастический городок	Д	-
Лыжная трасса	Д	-

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ п/п	Дата	Характеристика изменения	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись сотрудника, внесшего изменения
