

Министерство образования и науки РБ
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО:

М.В. Хлебушкина /М.В.Хлебушкина/

протокол № 1

от «29» 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР:

А.П. Хаданова /А.П. Хаданова/

протокол № 1

от «30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОУ:

М.В. Хамеруева /М.В. Хамеруева/

приказ №

от «01» 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 КЛАСС

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «31» 08 2016 г.

Составила: Цыбденов ОВ

Должность: учитель

физической культуры

МАОУ «СОШ №37» г. Улан-Удэ

Улан-Удэ

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 9 классе 105 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

15. Подвижные игры.

Волейбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

Учебно-тематический план

№	Тема урока	Количество часов	В том числе на:			Дата	
			Контрольный тест	Развитие речи	Практические работы	план	факт
Легкая атлетика (11 часов)							
1	Спринтерский бег. Инструктаж по Т.Б.	1					
2	Спринтерский бег	1					
3	Спринтерский бег	1					
4	Спринтерский бег	1					
5	Спринтерский бег. Контрольный тест	1	1				
6	Прыжок в длину. Инструктаж по Т.Б.	1					
7	Прыжок в длину.	1					
8	Прыжок в длину. Контрольный тест	1	1				
9	Метание мяча и гранаты	1					
10	Метание мяча и гранаты	1					
11	Метание мяча и гранаты. Контрольный тест	1	1				
Кроссовая подготовка 10 (часов)							
12	Бег по пересеченной местности	1					
13	Бег по пересеченной местности	1					
14	Бег по пересеченной местности	1					
15	Бег по пересеченной местности	1					
16	Бег по пересеченной местности	1					
17	Бег по пересеченной местности	1					
18	Бег по пересеченной местности	1					
19	Бег по пересеченной местности	1					
20	Бег по пересеченной местности	1					
21	Бег по пересеченной местности. Контрольный тест	1	1				
Гимнастика 21(час)							
22	Висы и упоры. Инструктаж по Т.Б.	1					
23	Висы и упоры	1					

24	Висы и упоры	1					
25	Висы и упоры	1					
26	Висы и упоры	1					
27	Висы и упоры	1					
28	Висы и упоры	1					
29	Висы и упоры	1					
30	Висы и упоры	1					
31	Висы и упоры	1					
32	Висы и упоры. Контрольный тест	1	1				
33	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
34	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
35	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
36	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
37	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
38	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
39	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
40	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
41	Акробатические упражнения, опорный прыжок	1					
42	Акробатические упражнения, опорный прыжок. Контрольный тест	1	1				
Спортивные игры 42 (часа)							
43	Волейбол. Инструктаж по Т.Б.	1					
44	Волейбол.	1					
45	Волейбол.	1					
46	Волейбол.	1					
47	Волейбол.	1					
48	Волейбол.	1					
49	Волейбол.	1					
50	Волейбол. Оценка	1	1				

	техники передачи мяча					
1	Волейбол.	1				
2	Волейбол.	1				
3	Волейбол. Оценка техники передачи мяча	1	1			
4	Волейбол.	1				
5	Волейбол.	1				
6	Волейбол.	1				
7	Волейбол.	1				
8	Волейбол.	1				
9	Волейбол.	1				
0	Волейбол.	1				
1	Волейбол.	1				
2	Волейбол.	1				
3	Волейбол.	1				
4	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б.	1				
5	Баскетбол.	1				
6	Баскетбол.	1				
7	Баскетбол.	1				
8	Баскетбол.	1				
9	Баскетбол.	1				
0	Баскетбол.	1				
1	Баскетбол.	1				
2	Баскетбол.	1				
3	Баскетбол.	1				
4	Баскетбол.	1				
5	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча	1	1			
6	Баскетбол.	1				
7	Баскетбол. Оценка техники передачи мяча	1	1			
8	Баскетбол.	1				
9	Баскетбол.	1				
0	Баскетбол.	1				
1	Баскетбол. Оценка техники броска в прыжке	1	1			
2	Баскетбол.	1				
3	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска	1	1			
Кроссовая подготовка (8 часов)						
85	Бег по пересеченной местности.	1				
86	Бег по пересеченной местности.	1				

87	Бег по пересеченной местности.	1					
88	Бег по пересеченной местности.	1					
89	Бег по пересеченной местности.	1					
90	Бег по пересеченной местности.	1					
91	Бег по пересеченной местности.	1					
92	Бег по пересеченной местности.	1	1				
Легкая атлетика							
93	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1					
94	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1					
95	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1					
96	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Контрольный тест	1	1				
97	Метание мяча и гранаты	1					
98	Метание мяча и гранаты	1					
99	Метание мяча и гранаты. Контрольный тест	1	1				
100	Прыжок в высоту	1					
101	Прыжок в высоту	1					
102	Прыжок в высоту	1					
103	Прыжок в высоту	1					
104	Прыжок в высоту	1					
105	Прыжок в высоту. Контрольный тест	1	1				
	Итого:	105					

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
4. «Физкультура в старшей школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ авт. – сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для обще – образовательных учреждений РФ// Физкультура в школе. – 2006. - №6.
7. «Физкультура в старшей школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005. Виленский, М. Я. Физическая культура. 9 – 11кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.