**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**
**«Средняя общеобразовательная школа №6» с. Дербетовка**

| ПРИНЯТА | СОГЛАСОВАНА | УТВЕРЖДЕНА |
|---|---|---|
| Педагогическим советом МКОУ СОШ № 6<br>Протокол заседания № 1 от<br>«30» августа 2016 г.<br>Председатель педагогического совета<br>Л.В.Кудрявцева | Заместитель директора по учебно – воспитательной работе МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка<br>Л.В.Гочияева | Директор МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка<br>С.А.Касьянина<br>Приказ № 57 от<br>«30» 08 2016 г. |

# Рабочая программа
# по учебному предмету
# «Физическая культура»
# для 9 класса
# основного общего образования
# (базовый уровень)

**Срок реализации программы 2016 - 2017 год**

Составил: учитель физической культуры
МКОУ СОШ№6 с. Дербетовка
Шабельникова Л.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования» (для VII-XI (XII) классов);
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее – СанПиН 2.4.2. 2821-10);
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 04.03.2010 №03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253,ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011), а также программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 класс, под ред. А.П. Матвеева
- Устав МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка
- Учебный план на 2016 – 2017 учебный год
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов), дисциплин (модулей) педагогов МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка

На уроках физической культуры в 9классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) Углубляются знания по личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения: конкретных разделов программы

пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе предусматривает комплексное прохождение программного материала, отвечает требованиям возрастной адекватности и имеет уровневые требования физической подготовленности учащихся

**Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника**.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

— расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни

— воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;

— создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

— обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма,
коррекции осанки и телосложении

--формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Обоснование данной рабочей программы заключается в том, что программа способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий, регулированию физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Обоснование данной рабочей программы заключается в том, что программа способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий, регулированию физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры

**Содержание программного материала**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.
Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм
В начале и конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений ( тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов и заносятся в классный журнал. Итоговая аттестация производится на основании семестровых оценок.
Распределение учебного предмета на прохождение базовой части программного материала составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Министерства образования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах спортивных игр.
Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обёспечить овладение учащимся организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения, двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

**Требования к уровню физического развития учащихся оканчивающих 9 класс**

**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.

*физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и укрепления здоровья;

*возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

*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 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;
* 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
*пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием

| Демонстрировать: | | | |
|---|---|---|---|
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчика | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10.2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 65 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| | | | |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12.0 | 10.0 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 12 минут (мальчики) и до 10 минут (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч 150г с места т с 4-5 бросковых шагов разбега, метать
малый мяч 150г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1 на 1 с расстоянии 6 м ( девочки) и 8 м ( мальчики)

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, в стойку на лопатках, мост

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)
**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся
**Способы физкультурно – оздорвительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнения
**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта
**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий личную гигиену, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

- **приемы закаливания**
- **способы самоконтроля**
- **естественные основы**
- **социально-психологические основы**
- **культурно исторические основы**

**Спортивные игры:**

**Баскетбол**. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол и стоек, освоение ловли и передач мяча, техника ведения мяча, броски одной и двумя руками, индивидуальная техника защиты, закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, броски одной и двумя руками в прыжке, освоение тактики игры, взаимодействие трех игроков , комбинации из освоенных элементов, учебная игра баскетбол 5 на 5

Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху)

**Гимнастика с элементами акробатики:** Знания: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей Перестроение из колонны по одному в колонну по два по четыре в движении, ОРУ с предметами, без предметов, совершенствование висов и упоров, освоение опорных прыжков, мальчики:(согнув ноги прыжок козел в длину высота 115 см) девочки -(конь в ширину высота110см), освоение акробатических упражнений, лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивание, упражнения в висах ,упорах, развитие гибкости, стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

**Легкая атлетика:** низкий старт до 30 м от 70 м ,бег на результат 100м,, бег на 2000 м (мальчики) и на 1500м (девочки), прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега, метание теннисного мяча весом 150 г с места на дальность с 4 -5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 3 кг двумя руками из различных положений, кросс до 2 км

**Кроссовая подготовка:** бег по пересеченной местности (7 часов) равномерный бег 4 -10 мин., бег по пересеченной местности от 1- 3 км, развитие выносливости, »Русская

лапта» Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат

Бег в равномерном темпе до 20 минут – мальчики, до 15 минут – девочки

**Вариативная часть содержания программного материала Волейбол;** тактика свободного нападения,

зоне 3, игра в защите, комбинации из освоенных элементов, игры и игровые задания сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча отраженного сеткой, передача мяча у сетки и в прыжке, прямой нападающий удар при встречных передачах, игра в нападении в позиционное нападение с изменением позиций, прием и подачи мяча.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);
**К** – полный комплект (для каждого ученика);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. 4).Таблица 4

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|---|---|---|
| **1** | **Основная литература для учителя** | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре<br>Справочник учителя физической культуры П. А. Киселев, С.Б. Киселева Издание «Учитель» 2011 г. | Д |
| 2 | **Дополнительная литература для учителя** | |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам | Ф |

| | | |
|---|---|---|
| | учебного предмета «физическая культура» | |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.<br>Ю.А. Янсон «Физическая культура в школе» книга для педагогов Издание 2е 2009г. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2009г. | Д |
| 2.5 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009 | Д |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** | |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| **4** | **Технические средства обучения** | |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** | |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |

| | | |
|---|---|---|
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Скакалка детская | К |
| | | |
| | | |

**Распределение учебного времени (сетка часов) на различные виды программного материала**

| № п. п. | Виды программного материала<br>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ 75 |
|---|---|
| 1.1 | Основы знаний в процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры<br>18 |
| 1.3 | Гимнастика<br>18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика<br>21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка<br>18 |
| | |
| 2 | Вариативная часть24 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению вида спорта Волейбол<br>ИТОГО 99 |