

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 классов на 2018 — 2019 учебный год

При реализации рабочей программы физического воспитания учащихся 9 классов решаются следующие цели и задачи:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02», утверждённые Главным государственным санитарным врачом РФ 25.11.2002года, с 1 09.2003г
3. Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для ОУ РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом МО РФ от 9 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для ОУ РФ, реализующих программы общего образования»». (ред. от 30.08.2010г. №889 введение 3-его

дополнительного часа)

4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2015г.

Основанием выбора данной программы явилось: дать обучающимся необходимые знания, умения и навыки по предмету физическая культура.

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 (региональный компонент) в себя программный материал по кроссовой подготовке и спортивной игре в баскетбол.

Для прохождения теоретических сведений планируется выделять время в процессе уроков.

На изучение предмета «Физическая культура» в 9 классах отводится 3 часа в неделю (по 102 часа в год).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 классов

№ п/п I	Вид программного материала Базовая часть	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
		72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	23
1.4	Легкая атлетика	34
II	Вариативная часть	30
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	16
2.2	Кроссовая подготовка	14

Основными формами организации образовательного процесса в основной школе являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

На уроках планируется использовать инновационные, здоровьесберегающие технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, гарантирует поддержание благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Виды и формы контроля на уроках физической культуры. Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время, восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

«5» - упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

«4» - упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

«3» - упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

«2» - упражнение выполнено с искажениями основ техники;

«1» - упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.
Оценка производится визуально.

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Естественные основы

9 класс. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Социально-психологические основы

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

9 класс. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Основные этапы развития физической культуры в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

9 класс. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулировании массы тела и формирования телосложения.

Приемы закаливания

9 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. Пользование баней.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Баскетбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Технические приёмы: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо и тактические действия в баскетболе. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Технические приёмы: подача мяча, передача, перемещения, тактические приемы в волейболе. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

9 классы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

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

Легкая атлетика

9 классы. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метания малого мяча.

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

