|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.С.Зимина/  Протокол № \_1\_ от  «\_26\_» августа 2014 г. | «Согласовано»  Зам по УВР МБОУ «ООШ с. Кучумбетово Перелюбского  муниципального района  Саратовской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /М.А.Белоусова/  «\_26\_» августа 2014 г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ «ООШ с. Кучумбетово Перелюбского муниципального района  Саратовской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Г. Искакова /  Приказ № 144 от  «27» августа 2014 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**в 9 классе**

**Белоусовой Марианны Александровны**

**2 квалификационная категория**

**2014-2015 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

Концепция модернизации Российского образования;

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Концепция содержания непрерывного образования

Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;

Образовательная программа школы;

Положение о Рабочей программе;

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**Характеристика учебного предмета**

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи**:

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных 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;

представлений 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.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

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;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ «ООШ с.Кучумбетово Перелюбского муниципального района Саратовской области» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю (34 учебные недели с учетом экзаменационного периода).

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, действующей с 2008 года,   охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая  программа создана на основе  основных разделов   физической культуры: теория,  гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения.  Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при 3 (трех) учебных занятиях в неделю основного общего   образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания  программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся,   возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена  дифференцированная  (вариативная)  часть физической культуры.  Она направлена на изучение  раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры»  (волейбол, баскетбол, футбол).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые 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.

Задачи физического воспитания обучающихся 9 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

-содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, овлияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; --выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-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.

**Содержание программного материала**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки распределены в спортивные игры и «Кроссовую подготовку». Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен  в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для  развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория  изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.**  Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 8  классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго  направленного воздействия  делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать  такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

**Уроки легкой атлетики** направлены на закрепление  основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается   обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом  воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

**В разделе  «Спортивные игры»** в 9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют  на развитие психических процессов  учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

Успеваемость.  Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

*Предварительный учет*  осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

*Текущий учет*– это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения  программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

*Итоговая оценка*–  за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся  основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

.

Таблица 1.

**Распределение учебного времени на виды программного материала на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения. | 26 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 24 |
| 1.4 | Кроссовая подготовка. | 10 |
| 1.5 | Спортивные игры | 45 |
|  | Всего часов | 105 |

Таблица 2.

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Учеб-**  **ные часы** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3**  **четверть** | **4 четверть** | |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** | | | | | |
| **2** | Легкая атлетика | 26 | 16 |  |  | | 10 |
| **3** | Баскетбол.  Волейбол.  Мини- футбол. | 45 | 8 |  | 21 | | 16 |
| **4** | Гимнастика | 24 |  | 24 |  | |  |
| **5** | Кроссовая подготовка | 10 |  |  | 10 | |  |
| **Итого** | | **105** | 24 | **24** | **31** | | **26** |

**Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

   основы истории развития физической культуры в России (СССР);

    особенности развития избранного вида спорта;

    педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

   биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

   физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

   возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;

   психофункциональные особенности собственного организма;

   индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии 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, 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 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек | 9 ,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз. | 12  180  - | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км.  Передвижение на лыжах  2 км. | 8мин 50 сек  16 мин30 сек | 10мин 20 сек  21мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**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 начального 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** | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | П.А.Киселев. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008. | **Д** |
| **2.3** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **2.6** | 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 |
| 4.3 | Презентации | 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 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.7 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.8 | Палка гимнастическая | К |
| 5.9 | Скакалка детская | К |
| 5.10 | Мат гимнастический | П |
| 5.11 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.12 | Кегли | К |
| 5.13 | Обруч детский | Д |
| 5.14 | Рулетка измерительная | К |
| 5.15 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.16 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.17 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.18 | Аптечка | Д |