

**Рабочая программа по физической культуре
для учащихся 9 классов (обучение на дому 0,25ч)**

составитель Подвигина Светлана Юрьевна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»; на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред. 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ Мо РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101- р;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 10 ноября 2010, № 2843 «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 5 марта 2004г., №1089.

Характеристика учебного предмета

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- 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.

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 окончании 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 «Средняя общеобразовательная школа №15» г. Прокопьевска учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Содержание программного материала (обучение на дому 0,25ч в неделю).

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 9 классах отведено 10 часов, на вариативную часть – 0 часов. 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. Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика»,

« Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30 сек., бег 1000м.

Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры, технику выполнения легкоатлетических, гимнастических, общеразвивающих упражнений.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий.

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

Оценка «2» - ученик неоднократно не готов к уроку.

По окончании 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса (обучение на дому 0,25ч).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	10
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
1.3	Лёгкая атлетика	2
1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	3
1.5	Лыжная подготовка	2
1.6	Единоборства	1
	Итого:	10

**Распределение программного материала по четвертям для 9 класса
(обучение на дому 0,25ч).**

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	1	-	-	1
3	Гимнастика с основами акробатики	-	2	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	2	-
5	Баскетбол	2	-	-	-
6	Волейбол	-	-	-	1
7	Лыжная подготовка	-	-	-	-
8	Единоборства	-	-	1	-
Всего		3	2	3	2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Естественные основы

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

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

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Культурно-исторические основы

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

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

Баскетбол

9 класс. 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.

Футбол

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу, (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

9 класс. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

В результате изучения курса учащиеся должны 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;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных

нагрузках, возможности их развития в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 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;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз	10	
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км	16.30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

Материально-технического обеспечения дисциплины

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 8 -9 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
2	Дополнительная литература для учителя
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009
3	Дополнительная литература для обучающихся
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4	Технические средства обучения
4.1	Музыкальный центр
4.2	Аудиозаписи
5	Учебно-практическое оборудование

5.1	Бревно гимнастическое напольное
5.2	Козел гимнастический
5.3	Канат для лазанья
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.5	Стенка гимнастическая
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.9	Палка гимнастическая
5.10	Скакалка детская
5.11	Мат гимнастический
5.12	Гимнастический подкидной мостик
5.13	Кегли
5.14	Обруч детский
5.15	Рулетка измерительная
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.17	Лыжи (с креплениями и палками)
5.18	Щит баскетбольный тренировочный
5.19	Сетка волейбольная
5.20	Аптечка

Тематическое планирование для 9 класса (обучение на дому 0,25ч).

№ п/п	Название раздела, его цель, тема урока	Кол-во часов	Текущий контроль
1	2	3	4
1 четверть. Легкая атлетика - 1ч.			
1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетике. Бег 60 м с высокого старта. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	Зачёт
Спортивные игры. Баскетбол - 2ч.			
2	Т. Б на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча от груди с пассивным сопротивлением защитника в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	Зачёт
3	Позиционное нападение и личная защита (2:2; 3:3; 4:4; 5:5), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	Зачёт
2 четверть. Гимнастика - 2ч.			
4	Т.Б по программе гимнастике. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110).	1	Зачёт
5	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1	Зачёт
3 четверть. Лыжная подготовка - 2ч.			
6	Т.Б по программе лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Закреп
7	Преодоление препятствий и контр - уклона. Ходьба на лыжах до 5 км.	1	Закреп
Единоборства– 1 ч.			
8	Т.Б по программе единоборство. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки. Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	Повтор
4 четверть. Спортивные игры. Волейбол - 1 ч.			
9	Передача мяча над собой. Отбивание кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Закреп
Легкая атлетика - 2ч.			

10	Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с разбега. Метание мяча 150г в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юн- 18м, дев 14м),	1	Закреп
----	---	---	--------