Рабочая программа
«Физическая культура»
для обучающихся 9 класса

(Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5-11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.)

Количество часов:
в год – 102 ч.;
в неделю – 3 ч.

Разработчик:
учитель физической культуры
В.Ю. Пидопригора

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах Российской Федерации профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.

Предметом общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего **профессионального образования:**

— *педагогического* (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);

— *военного* (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);

— *медицинского* (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

Цель и задачи профильного обучения физической культуре. Общей **целью** образования в области физической культуры в школе 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 ориентируется на решение следующих **задач:**

— развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

— воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

— освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

— формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Структура и содержание программы. Программа состоит из трех частей: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки», «Введение в профессиональную деятельность», а также включает Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе приводится практический материал, разработанный в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре (профильный уровень).

Материал первых двух частей делится на три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» [1], «Физическое совершенствование». Третья часть представлена разделами «Знания о физической культуре» и «Практико-ориентированная подготовка».

Содержание первой части **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентировано на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения; на формирование потребности школьников в регулярных занятиях физической культурой и интереса к ним, в творческом использовании учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке, соотносящейся с укреплением здоровья.

В разделе *«Знания о физической культуре»* приводятся сведения о роли физической культуры в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же даются характеристики основных оздоровительных систем физической культуры, сведения о средствах и формах восстановления организма.

В разделе *«Способы самостоятельной деятельности»* раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок во время самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Раздел *«Физическое совершенствование»* представлен учебным материалом, ориентированным на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Содержание этого раздела включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии своих физических кондиций, формировании индивидуального типа телосложения и культуры движений, а также комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры, связанных с профилактикой заболеваний и непосредственной реабилитацией (активным восстановлением) после них.

Содержание второй части **«Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки»** соотносится с интересами учащихся, с их потребностью регулярно заниматься спортом. Здесь учебный материал направлен на обеспечение оптимального уровня физической и технической подготовленности учащихся в избранном виде спорта.

В разделе *«Знания о физической культуре»* даются представления о самостоятельной подготовке учащихся к соревновательной деятельности, раскрываются понятия «тренировочное занятие», «тренировочный процесс», «спортивная форма». Кроме этого, приводятся общие сведения о прикладной физической подготовке, ее связи со спортивной деятельностью.

В разделе *«Способы самостоятельной деятельности»* представлены умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

В разделе *«Спортивное совершенствование»* содержится материал, ориентированный на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых (избранных) видов спорта, а также упражнения и комплексы, нацеленные на прикладную физическую подготовку учащихся. Отличительной особенностью этого раздела является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также популярности и массовости этого вида спорта в конкретном регионе.

В этом же разделе дается материал по прикладной физической подготовке, который основывается на содержании начальной (допризывной) военной подготовки.

Третья часть программы **«Введение в профессиональную деятельность»** ориентирует образовательный процесс на развитие интереса учащихся к деятельности специалиста в области физической культуры, к профессиям, требующим коммуникативных способностей, культуры взаимодействия и межличностного общения.

В разделе *«Знания о физической культуре»* приводятся сведения об областях знаний, лежащих в основе физической культуры, видах и формах педагогической деятельности специалиста физической культуры, а также дается краткая характеристика особенностей педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях. Кроме этого, в рамках требований к абитуриентам, поступающим в профессиональные образовательные учреждения физкультурного профиля, раскрываются основные понятия педагогики физической культуры и некоторые ее методические аспекты.

В разделе *«Практико-ориентированная подготовка»* даются перечень отдельных педагогических умений по самостоятельной организации и проведению старшеклассниками занятий физическими упражнениями с учащимися начальной школы, а также элементы педагогической деятельности в условиях организованных форм занятий физической культурой в школе.

В **Требованиях к уровню подготовки выпускников школы** сформулированы практические результаты освоения старшеклассниками содержания программы, которые соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать».

Требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном, результирующем выражении. Использование такого подхода в учебной программе является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) общеобразовательной школе осуществлять объективное оценивание успеваемости учащихся на основе их реальных достижений по годам обучения, с учетом индивидуальных особенностей и способностей.

Кроме этого, программа предусматривает *формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.*

В познавательной деятельности:

— определение существенных характеристик изучаемого объекта;

— самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

— формулирование полученных результатов;

в информационно-коммуникативной деятельности:

— поиск нужной информации по заданной теме;

— умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

— владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

в рефлексивной деятельности:

— понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

— объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

— владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Формы организации и планирования образовательного процесса. На профильном уровне образования, так же как и на базовом уровне, уроки физической культуры подразделяются на три относительно самостоятельных типа: *с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью* и *с образовательно-тренировочной направленностью.* Уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по типу комплексных уроков, т. е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

В средней (полной) школе на профильном уровне урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают статус самостоятельных, так как учащимся предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.

При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с вышеназванными, традиционными типами уроков, выделяются так называемые *практико-ориентированные уроки (занятия),* которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках учащиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют планы-конспекты, оценивают свою результативность в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.

В процессе разработки документов планирования рекомендуется уроки образовательно-тренировочной направленности сдваивать и ставить в недельном расписании последними. Такой подход позволяет, с одной стороны, соблюсти принципы спортивной тренировки (принцип цикличности нагрузки), а с другой — развести тренировочный процесс по избранному виду спорта и общеобразовательный процесс по физической культуре. Вместе с тем на одном общеобразовательном уроке можно объединять темы занятий из разных разделов программы. Например, на уроках образовательно-познавательной направленности можно давать темы из разделов «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности», а на уроках образовательно-обучающей направленности осваивать физические упражнения и способы массажа.

Место предмета физической культуры в учебном плане. Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах. Из этого общего объема часов в учебной программе выделяется 28 часов (14 часов в X классе и 14 часов в XI классе), предназначенных учителям физической культуры для реализации собственных авторских подходов в дополнительном насыщении учебного материала программы, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Дата	Что изучено на уроке	Планируемый результат	Домашнее задание
Знания о физической культуре (7 часов).				
1		Физическая культура и спорт в современном обществе.	Знание физической культуры.	
2		Пешие туристические походы.		
3		Базовые понятия физической культуры.	Знать здоровый образ жизни.	Подготовить доклад о здоровом образе жизни.

4		Вредные привычки и их пагубное влияние.	Знать здоровый образ жизни	Подготовить доклад о вредных привычках.
5		Прикладно ориентированная физическая подготовка.	Знать физическую культуру человека.	
6		Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня.	Знать физическую культуру человека.	
7		Правила и гигиенические требования. Правила оказания доврачебной помощи.	Знать физическую культуру человека.	

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (9 часов).

8		Организация и проведение занятий физической культуры.		
9		Подготовка к проведению летних пеших тур.походов.	Уметь двигаться по маршруту.	
10		Соблюдение правил движения по маршруту.	Уметь двигаться по маршруту.	
11		Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи.	Уметь оказывать доврачебную помощь.	
12		Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой.		
13		Наблюдение за режимами нагрузки.	Уметь распределять нагрузки.	
14		Президентские тесты.		

15		Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения.	Уметь вести дневник.	
16		Ведение дневника самонаблюдения.	Уметь вести дневник.	

Физическое совершенствование (86 часов)

17		Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять посл-ть упражнений.	Самостоятельно разработать комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
18		Индивидуальное проведение комплексов упражнений для формирования правильной осанки	Уметь выполнять посл-ть упражнений.	
19		Комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	Уметь выполнять посл-ть упражнений.	Самостоятельно разработать комплекс упражнений.
20		Индивидуальное проведение комплекса упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	
21		Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь выполнять посл-ть упражнений.	Самостоятельно разработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
22		Индивидуальное проведение комплекса упражнений для дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	Самостоятельно разработать комплекс упражнений.

23		Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	
24		Индивидуальное проведение комплексов упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	
25		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	
26		Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Правила техники безопасности.	Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Отжимание в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.
27		Гимнастика. Освоение акробатической комбинации.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Поднимание туловища. 50 раз по 2 подхода.
28		Гимнастика. Освоение упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Поднимание туловища. 50 раз по 2 подхода.
29		Гимнастика. Освоение акробатической комбинации.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Поднимание туловища. 50 раз по 2 подхода.
30		Гимнастика. Совершенствование упражнения на брусьях.	Уметь выполнять элементы на	Приседы. 30 раз по 3 подхода.

			гимнастическом бревне.	
31		Гимнастика. Совершенствование акробатической комбинации.	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Самостоятельно составить упражнения с мячом.
32		Гимнастика. Выполнение на оценку акробатической комбинации.	Уметь: выполнять акробатические элементы; упражнения на брусьях.	Отжимание в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.
33		Гимнастика. Упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине; упражнения на брусьях.	Отжимание в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.
34		Гимнастика. Освоение упражнения на перекладине.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине.	Прыжки на месте попеременно менять ноги. 20 раз по 4 подхода.
35		Гимнастика. Освоение упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь: выполнять упражнения.	Прыжки на месте попеременно менять ноги. 20 раз по 4 подхода.
36		Гимнастика. Совершенствование упражнения на перекладине.	Уметь упражнения на перекладине.	Отжимания в упоре.
37		Гимнастика. Освоение упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь: выполнять упражнения на бревне; акробатические комбинации.	Отжимание в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.

38		Гимнастика. Выполнение на оценку упражнений на перекладине и бревне.	Уметь: выполнять упражнения на бревне и перекладине; акробатические комбинации.	Поднимание туловища. 50 раз по 2 подхода.
39		Гимнастика. Освоение упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять упражнения на брусьях.	Приседы на месте. 30 раз по 2 подхода.
40		Гимнастика. Выполнение упражнения на гимнастическом бревне на оценку.	Уметь: выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	Приседы на месте. 30 раз по 2 подхода.
41		Гимнастика. Совершенствование упражнения на брусьях.	Уметь выполнять упражнения на брусьях.	Самостоятельно составить упражнения с мячом.
42		Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять упражнения на брусьях.	Отжимания в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.
43		Гимнастика. Выполнение упражнения на гимнастическом бревне на оценку.	Уметь: выполнять комбинации на гимнастическом бревне.	Отжимания в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.
44		Гимнастика. Гимнастическая комбинация на перекладине. Гимнастические комбинации на брусьях.	Уметь выполнять гимнастические комбинации	Прыжки на месте попеременно менять ноги. 20 раз по 4 подхода.
45		Гимнастика. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять гимнастические комбинации	Прыжки на месте попеременно менять

				ноги. 20 раз по 4 подхода.
46		Гимнастика. Освоение опорного прыжка.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Прыжки на месте3 30 раз по 2 подхода.
47		Гимнастика. Освоение опорного прыжка.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Прыжки на месте3 30 раз по 2 подхода.
48		Гимнастика. Освоение акробатического элемента.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Поднимание туловища. 50 раз по 2 подхода.
49		Гимнастика. Освоение упражнения на брусьях.	Уметь выполнять акробатические элементы; упражнения на брусьях.	Отжимание в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.
50		Гимнастика. Освоение упражнения на перекладине.	Уметь выполнять упражнения на перекладине.	Прыжки на месте попеременно менять ноги. 20 раз по 4 подхода.
51		Гимнастика. Совершенствование акробатического элемента.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Поднимание туловища. 50 раз по 2 подхода.
52		Гимнастика с основами акробатики.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Поднимание туловища. 50 раз по 2 подхода.
53		Гимнастика. Освоение упражнения на брусьях.	Уметь выполнять упражнения на брусьях.	Прыжки на месте попеременно менять ноги. 20 раз по 4 подхода.

54		Гимнастика. Индивидуальное выполнение комбинации из 8-10 элементов.	Уметь выполнять комбинации.	Разгибание рук в упоре 30*2.
55		Гимнастика. Контрольное выполнение акробатических комбинаций и комбинаций на снарядах.	Уметь выполнять комбинации.	
56-57		Лыжные гонки. Подбор лыжного инвентаря.	Знание правила подбора лыж.палок и лыжной обуви.	
58-59		Лыжные гонки. Правила техники безопасности.	Знание правил техники безопасности.	
60-61		Лыжные гонки. Применение лыжных мазей.	Знать требование к одежде, применение лыжный мазей.	
62-63		Лыжные гонки. Оказание доврачебной помощи.	Уметь оказывать первую помощь.	
64-65		Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных попеременных лыжных ходов.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
66-67		Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных одновременных двухшажных лыжных ходов.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
68-69		Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных одновременных одношажных лыжных ходов.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
70-71		Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных одновременных безшажных лыжных ходов.	Совершенствование техники лыжных ходов.	

72-73		Лыжные гонки. Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременные лыжные хода и обратно.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
74-75		Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных одновременных одношажных лыжных ходов.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
76-77		Лыжные гонки. Прохождение на результат учебных дистанций.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
78-79		Лыжные гонки. Правила техники безопасности. Применение лыжных мазей.	Знание правил техники безопасности. Знать требование к одежде, применение лыжный мазей.	
80-81		Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	Уметь выполнять переходы ходов.	
82-83		Лыжные гонки. Совершенствование конькового хода.	Совершенствовать коньковый ход.	
84-85		Лыжные гонки. Торможение и поворот «плугом».	Уметь тормозить и поворачивать.	
86-87		Лыжные гонки. Прохождение учебной дистанции с чередованием ходов до 4,5 км.	Уметь проходить учебные дистанции.	
88-89		Лыжные гонки. Игры «Гонки с выбиванием», «Как по часам».		
90-91		Лыжные гонки. Игры «Биатлон».		
92-93		Лыжные гонки. Прохождение учебной дистанции с чередованием ходов.	Уметь проходить учебные дистанции.	

94-95		Лыжные гонки. Правила техники безопасности. Применение лыжных мазей.	Знание правил техники безопасности. Знать требование к одежде, применение лыжный мазей.	
96-97		Лыжные гонки. Совершенствование конькового хода.	Совершенствовать коньковый ход.	Бег с подниманием бедра.
98-99		Лыжные гонки. Торможение и поворот «плугом».	Уметь тормозить и поворачивать.	
100		Спортивные игры. Волейбол. Тактические действия в защите. Упражнения общей физической подготовки.	Уметь выполнять тактические действия в нападении.	Отжимание в упоре лежа. 20 раз по 2 подхода.
101		Спортивные игры. Волейбол. Отработка тактических игровых комбинаций.	Уметь выполнять тактические действия в нападении.	Отжимание в упоре лежа. 20 раз по 2 подхода.
102		Спортивные игры. Волейбол. Игра в волейбол по правилам.	Уметь выполнять тактические действия в нападении.	Бег на месте 5 мин.

Литература:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Программа основной и средней (полной) общеобразовательной школы по предмету физическая культура базовый и профильный уровни» А.П. Матвеева, (М.: Просвещение, 2008).

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре и с учетом результатов экспериментальной апробации Примерных программ поданной дисциплине.