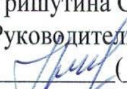


Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 39»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры (МО)
Гришутина С.А.
Руководитель кафедры (МО)
 (Гришутина С.А.)
протокол № 1 от 28.08.2018г.



УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии
А.Ф.Ганиева
Приказ № 414 от 27.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
9 класс

переводано
ЧАТБЮ
ИСТОВ
«Гимназия № 39»
А.Ф.Ганиева

Составитель:
Гришутина С.А.учитель физической
культуры
высшей категории МБОУ «Гимназия № 39»

УФА – 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г. в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями от 07.06.2017г. №506;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями от 30.10.2010 г. 01.02.2012 года №1994;
- «Положение о рабочей программе учителя Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №39» городского округа город Уфа Республики Башкортостан» от 11.05.2016г. №336;
- Учебный план МБОУ «Гимназия №39»;
- Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура»: Москва «Просвещение», 2011

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. 7-е издание, Москва «Просвещение» 2011

Срок реализации программы – 1 год

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **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;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки планируемых результатов:

На уроках физкультуры оцениваются:

1. Физическая подготовленность
2. Практические умения и навыки
3. Теоретические знания
4. Навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности
5. Оценка динамики достижений учащихся в течение года (учитывается базовый уровень здоровья и физической подготовленности)
6. Комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования).

Основные технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии
 Игровые технологии
 Технология уровневой дифференциации
 Технологии развития критического мышления
 Технология личностно-ориентированного обучения

Формы обучения: разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями

Типы уроков:

-уроки с образовательно-познавательной направленностью - учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала.

-уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

-уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств

Методы ведения урока: фронтальный метод; поточный метод; посменный метод; групповой метод; индивидуальный метод.

Формы и методы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Типы контроля: внешний контроль учителя за деятельностью учащихся, взаимоконтроль и самоконтроль учащихся

Виды контроля:

Вводный (тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение)

Текущий (диагностические задания: опросы, практическое выполнение упражнения, выполнение контрольных нормативов).

Коррекция (повторное выполнение заданий, индивидуальные консультации)

Итоговый (оценка практических умений и двигательных навыков. Оценка динамики достижений учащихся в течение года)

Нетрадиционные виды контроля: кроссворды, викторины, рефераты, спортивные соревнования, олимпиады по предмету.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов (по 3 ч в неделю)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
	Количество часов	105
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – спортивные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) – резерв	95 16 20 22 40 3

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы 9 класс

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре»;

«Способы физкультурной деятельности»;

«Физическое совершенствование»).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Раздел «Знания о физической культуре»

-Основы физической культуры и здорового образа жизни.

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

-Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

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

-Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

-Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Раздел « Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

-С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

-Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

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

-Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

-Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

-Основы туристской подготовки.

-Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

-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. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

-Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

-Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

-Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

-Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

-Элементы техники национальных видов спорта

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лапта: правила игры в лапту и правила судейства, подача малого мяча, бег с ускорением, метание в цель.

Бадминтон: правила игры, подачи и приёмы воланчика, двусторонняя игра. ТБ при игре.

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения	50	45	40	40	35	26

лежа (пресс), раз						
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	110	90	60	110	90	62

Учебно-методический комплекс

Учебники:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

2. Авторы: М.Б. Мусакаев, Ю.З. Нигматуллин Меры безопасности и профилактики травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом при занятиях физической культурой и спортом. (сборник инструктивно-методических материалов) 2010.

3. Авторы: Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие. Ижевск 1996.

4. Авторы: Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. Учебник. История физической культуры. «ФиС» 2001г.

5. Авторы В.М. Баршай; В.Н. Курьсь; И.Б. Павлов. Учебник «Гимнастика» Издательство Феникс.

Журнал « спорт в школе»;

Журнал « Физкультура в школе»

«Подвижные игры, тренинги и уроки здоровья» Дереклеева»

«Подвижные игры» Гусев, Костарев

Настольная книга учителя физической культуры Г. И. Погодеев

Интернет-ресурсы:

Федеральные образовательные стандарты- <http://standart.edn.ru>

Социальный сайт работников образования-nspoutal.ru

Управление по физическому воспитанию учащихся РБ-fizvospitaniyrb.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Измерительные приборы. Спортивный зал, пришкольный стадион (площадка)