



КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №79"
654059, Россия, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. 40 лет ВЛКСМ, 112
т/ф. 54-96-09
e-mail: school79nvk@mail.ru, www.school79nvk.moy.su

УТВЕРЖДАЮ

Лебедева С.Ю.
директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 79»



Программа рассмотрена
на педагогическом совете
протокол № 1 от 28.08.18.

Программа обсуждена в
методическом объединении
учителей
протокол № 1 от 24.08.18

Рабочая программа

Программа по курсу физическая культура для 9 класса на 102 часа. Составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре с учетом обязательного минимума содержания основных образовательных программ, примерной программы по физической культуре основного общего образования, согласно действующему учебному плану. Использована авторская программа: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Составитель программы: Иорих С.И.

Новокузнецкий городской округ
2018-2019 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре с учетом обязательного минимума содержания основных образовательных программ, примерной программы по физической культуре основного общего образования, согласно действующему учебному плану. Использована авторская программа среднего общего образования по физической культуре для базового изучения физической культуры в 1-11 классах В.И.Лях, А.А.Зданевич

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 в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Задачи физического воспитания учащихся:

- содействовать гармоническому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- дать представление об основных видах спорта;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- содействовать развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры и спорта в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы

построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения 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 посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- 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, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- поводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	—

	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Учебно - тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов				
		5	6	7	8	9
1.	Основы физической культуры	НА КАЖДОМ УРОКЕ				
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	НА КАЖДОМ УРОКЕ				
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	НА КАЖДОМ УРОКЕ				
4.	Лёгкая атлетика					17
5.	Лыжная подготовка					19
6.	ОФП					20
7.	Гимнастика					12
8.	Баскетбол					16
9.	Волейбол					8
10.	Футбол (элементы мини-футбола)					10

Содержание

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

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

.Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

Волейбол

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. Нападающий удар через сетку; блокирование нападающих ударов; индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия. Игра по правилам.

Баскетбол

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. Остановка прыжком, в два шага. Передачи мяча на месте, и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Броски одной, двумя руками в прыжке. Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 3 игроков. Личная и зонная защита. Игра по правилам в баскетбол.

Футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий с элементами мини-футбола. Отбирание мяча у соперника. Остановка летящего мяча; обманные действия (финты); групповые обманные действия; тактические действия.

Гимнастика

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

Юноши:

Кувырок назад в упор, стоя, ноги врозь. Из упора присев стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Опорный прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Лазание по канату без помощи ног.

Девочки:

Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110см). Лазание по канату в два приёма. Соединение на бревне.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70-80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе (юноши до 20 минут, девочки до 15 минут). Бег на 2000м (юноши), 1500м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность Бросок набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. Эстафеты, старты из различных исходных положений, круговая тренировка.

Лыжная подготовка

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклонов. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Лыжные гонки на дистанции 2км.

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.

- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Согласно действующему учебному плану рабочая программа рассчитана на изучение предмета **3 часа в неделю (102ч)**, при изучении предмета в течение одного года.