

АДМИНИСТРАЦИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ЛИЦЕЙ № 62

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Лицей № 62»

_____ З.В. Медведева

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Уровень образования **9 класс**

Количество часов **68**

Программа разработана на основе требований ФГОС и основной примерной программы основного общего образования по физической культуре 5-9 классы;

авторской программы к УМК А. П. Матвеева, Физическая культура. 5 - 9 классы – М.: Просвещение, 2014.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе примерной программы по физической культуре 5-9 классы; авторской программы к УМК А.П. Матвеева «Физическая культура. 5-9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2014» и ориентирована на использование учебника:

- «Физическая культура. 9 класс», А.П.Матвеев, М.: Просвещение, 2016.

В учебном плане МАОУ «Лицей № 62» на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится в 9 классах 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, в 9 классах учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 9 классе учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в 9 классе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения физической культуры ученик должен научиться и получит возможность научиться:

- овладеть знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- овладеть знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Оценка достижений обучающихся 9 класса будет отслеживаться в форме тестирования по нормативам ВФСК ГТО в начале и конце учебного года, по программе «Президентские состязания», а также будет осуществляться мониторинг развития силовых способностей обучающихся.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как *«История физической культуры»*, *«Физическая культура и спорт в современном обществе»*, *«Базовые понятия физической культуры»* и *«Физическая культура человека»*. В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объёму учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленных на коррекцию осанки и телосложения, способствующих оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение. Исходя из климатогеографических особенностей региона и материально-технической оснащённости лицея, из программы исключены темы - лыжная подготовка, элементы единоборств и увеличено количество часов на спортивные игры и гимнастику.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

Образовательные технологии:

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные и проектные технологии, системно – деятельностный подход.

Формы контроля:

оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Формы организации образовательного процесса:

уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия)

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел (тема)	Кол-во часов
Знания о физической культуре	3
Урок-проект: «Физическая культура в современном обществе».	1
Правила безопасности и гигиенические требования.	1
Урок-проект: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие».	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок.	1
Оценка эффективности занятий физической культурой	1
Физическое совершенствование	63
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	4
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Основные правила развития физических качеств.	1
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.	1
Содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и выполнения нормативов ВФСК «ГТО».	1
Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	1
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	59
<i>Легкая атлетика</i>	<i>14</i>
Спринтерский бег.	2
Эстафетный бег.	1
Метание малого мяча на дальность.	2
Прыжковые упражнения.	1
Прыжок в длину с места.	1
Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	2
Бег на средние дистанции. Развитие силовой выносливости.	1
Бег с преодолением препятствий.	1
Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1

Тестирование по нормативам ГТО.	2
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>12</i>
Упражнения на гимнастических снарядах.	2
Акробатические упражнения.	2
Тестирование по программе «Президентские состязания».	2
Упражнения в висе. Лазанье по гимнастической стенке. Лазание по канату.	2
Ритмическая гимнастика. Комплексное развитие двигательных качеств.	2
Развитие силовых, скоростно-силовых способностей. Тестирование силовых способностей.	2
<i>Баскетбол</i>	<i>14</i>
Стойки, передвижения, повороты, остановки. Ловля, передачи, перехваты мяча.	2
Ведение мяча. Перехват мяча во время ведения.	1
Вырывание и выбивание мяча.	1
Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Игра по правилам.	2
Штрафной бросок.	1
Тактические действия.	1
Тактические действия. Подстраховка.	1
Техника игровых действий и приемов.	2
Развитие кондиционных и координационных способностей. Тестирование физической подготовки по баскетболу. Игра по правилам.	3
<i>Волейбол</i>	<i>12</i>
Стойки, передвижения, повороты, остановки; прием и передача мяча	1
Передача мяча сверху двумя руками назад. Нижняя прямая подача мяча.	2
Верхняя прямая подача мяча.	1
Прием мяча после подачи.	1
Нападающий удар.	2
Техника защитных действий. Игра по правилам. Судейство игры.	2
Тактические действия.	1
Приёмы игры у сетки. Блокирование в прыжке с места.	2

<i>Футбол или мини-футбол</i>	7
Ведение и остановка мяча.	1
Ведение мяча, меняя направления. Жонглирование мячом.	1
Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
Отбор мяча подкатом. Передача мяча с выходом на свободное место.	2
Техника владения мячом. Игра по правилам. Судейство.	2
ИТОГО:	68

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания научно-методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЖ

от _____ 20__ года № 1

подпись руководителя НМО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе

подпись Ф.И.О.

_____ 20__ года