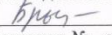

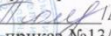


Ситниковская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании
МО учителей физической культуры и ОБЖ
Руководитель МО

Протокол № от 30.10.2018

Согласовано:
Заместитель директора по УВР

30.10.2018 г.



Утверждаю:
Директор

А.Б. Комарова
Приказ №13/1 од от 31.10.2018 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: физическая культура и ОБЖ
Предмет: физическая культура
Направление: основное общее образование
Класс 9

Составитель: учитель
физической культуры
Самусев Д.В..

Планируемые результаты «Физическая культура» к концу года обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями

индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **История комплекса ГТО.**

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Содержание программы

Основы знаний- инструктаж по охране труда-1ч

Легкая атлетика-17ч

Спринтарский бег

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон

Низкий старт.

Финальное усилие. Эстафетный бег

Развитие скоростных способностей.

Развитие скоростной выносливости

Метание

Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча на дальность.

Метание мяча на дальность.

Прыжки

Развитие силовых и координационных способностей.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега.

Длительный бег

Развитие выносливости.

Развитие силовой выносливости

Преодоление горизонтальных препятствий

Переменный бег

Гладкий бег

Кроссовая подготовка

Баскетбол-13ч

Стойки и передвижения, повороты, остановки.

Ловля и передача мяча.

Ведение мяча

Бросок мяча

Бросок мяча в движении.

Штрафной бросок.

Тактика игры

Техника защитных действий.

Зонная система защиты.

Развитие кондиционных и координационных способностей

Гимнастика-9ч

СУ. Основы знаний

Акробатические упражнения

Развитие гибкости

Упражнения в висе

Развитие силовых способностей

Развитие координационных способностей

Развитие скоростно-силовых способностей.

Волейбол11ч

Стойки и передвижения, повороты, остановки.

Прием и передача мяча.

Прием мяча после подачи

Подача мяча.

Нападающий удар.
Техника защитных действий.
Тактика игры.

Легкая атлетика 17

Длительный бег

Преодоление горизонтальных препятствий

Развитие выносливости.

Переменный бег

Кроссовая подготовка

Развитие силовой выносливости

Гладкий бег

Спринтерский бег

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон

Низкий старт.

Финальное усилие. Эстафетный бег

Развитие скоростных способностей.

Развитие скоростной выносливости

Метание

Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча на дальность.

Метание мяча на дальность.

Прыжки

Развитие силовых и координационных способностей.

Прыжок в длину с разбега.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов

Основы знаний	
Легкая атлетика -17	<ul style="list-style-type: none"> - Спринтерский бег-5ч - Метание-3ч - Прыжки-3ч - Длительный бег-6ч
Баскетбол-13ч Гимнастика-9ч Волейбол11ч Гимнастика-9ч Волейбол11ч	
Легкая атлетика 17	<ul style="list-style-type: none"> - Спринтерский бег-5ч - Метание-3ч - Прыжки-3ч - Длительный бег-6ч

Список литературы

- 1.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).
- 2.Физическая культура. 9-х классы / под. ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.
- 3.Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
- 4.Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М, 2001.
- 5.Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2000.
- 6.Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
- 7.Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999.
- 8.Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., 1998.
- 9.Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
- 10.Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
- 11.Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004.
- 12.Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.
- 13.Журнал «Физическая культура в школе»
14. Методика физического воспитания / под.ред. В.И. Ляха.-2002г./