

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАДЕТСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ ИМЕНИ ГЕРОЯ РФ А.Н.РОЖКОВА»

Рассмотрено на МО
Учителей предметников

«30» 08 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

М.А. Антипова
«30» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ КШИ
С.Мельников

2016г.



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс

п. Мулино 2016г.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. №1089), Уставом ГБОУ КШИ и Учебным планом ГБОУ КШИ.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по учебному предмету физическая культура 5-11 классы А.П.Матвеева (г.Москва: Просвещение, 2012г.)

Программа рассчитана на 1 год.

Целью обучения является формирование у обучаемых 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 рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

II. Структура и содержание учебной программы.

Программа состоит из разделов. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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 объему 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 с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, 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 с общеразвивающей направленностью» 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, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

III. Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями. Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

Уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

- в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин. *Двигательный компонент* включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи. - продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовых и собственно силовых способностей) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих Уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии

на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

III. Учебно-тематический план

Наименование разделов	Содержание тем и занятий	Кол-во часов	Вид занятия	
			Теор.	Практ.
1. Знания о физической культуре	Тема 1 Естественные основы физической культуры	2	2	
	Занятие 1 Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовку. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	1	
	Занятие 3 Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	1	
	Тема 2 Социально-психологические основы физической культуры	3	3	
	Занятие 1 Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	1	
	Занятие 2 Основы обучения и само-обучения двигательным действиям. Совершенствование физических способностей.	1	1	
	Занятие 3 Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	1	
	Тема 3 Культурно-исторические основы физической культуры.			
	Занятие 1 История возникновения и формирования физической культуры.	2	2	
	Занятие 2 Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности.	1	1	
		1	1	
	Итого:	7	7	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Тема 4 Организация и проведение занятий физической культурой.	5	4	1
	Занятие 1 Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).	1	1	
	Занятие 2 Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.)	2	1	1
	Занятие 3 Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).	1	1	
	Занятие 4 Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	1	1	

	<p>Тема 5 Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Занятие1 Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p>	1	1	
		1	1	
	Итого:	6	5	1
3. Физическое совершенствование	<p>Тема 6 Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Занятие1. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>	4		4
	<p>Занятие2 Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).</p>	2		2
	<p>Тема 7 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p>Занятие1 Легкая атлетика</p> <p>Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 -100м с низкого старта (на результат). Кроссовый бег: 1,2,3 км, (на результат). Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	75		75
	<p>Занятие2 Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Акробатическая комбинация из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.</p> <p>Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, выход силой (на количество раз). Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.</p> <p>Упражнения на брусьях: отжимание, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности</p>	20		20
		16		16

	<p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Занятие3 Футбол. Техничко-тактичес-кие командные действия (взаимодейс-твие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Занятие4 Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Занятие5 Баскетбол. Техничко-такти-ческие действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Занятие6 Лыжная подготовка.</p> <p>Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Занятие 7 Плавание. Техника способа «кроль» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «кроль». Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	6		6
		6		6
		6		6
		11		11
		10		10
	Итого:	79		79
4.Резервное время учителя	Тема8 Комплексные тренировки, контрольные занятия	10		10
	Итого:	10		10
	Всего:	102	10	92