

**Приложение к ООП ООО МАОУ СОШ № 29**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
( 9 класс-102 часа)**

Учитель физической культуры: Жижина Л.П.  
(первая квалификационная категория)

Учитель физической культуры: Кулакова А.В.  
(первая квалификационная категория)

**г. Калининград  
2019г.**

# Программа по физической культуре для 9-х классов

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 21 декабря 2012;

На основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1089.

На основе приказа МО Калининградской области от 04.08. 2017№860/1 «Об утверждении регионального учебного плана для образовательных организаций Калининградской области, реализующих основные общеобразовательные программы основного общего и среднего общего образования в соответствии с федеральным компонентом и федеральным базисным учебным планом 2004 года, на 2017 – 2018 учебный год»;

С учетом основного общего образования общего МАОУ СОШ№29; примерной программы по физической культуре для 9-х классов к УМК 5-11 классов (В.И. Лях, А. А.Зданевич. Физическая культура.- М.: Просвещение, 2014).

### Целью

физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошие физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания учащихся 9 классов обеспечивается решением следующих основных

**задач**, направленных на:

–укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

–приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

### Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 102 ч

Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и

последующее формирование универсальных способностей(компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в средней школе в освоении учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в общении и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Формы организации образовательной деятельности.**

Основные формы организации образовательной деятельности в школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в освоении ими содержания предмета. В школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный. В работе используются разные формы организации деятельности обучающихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока.

## **2. Планируемые результаты освоение учебного предмета, курса**

В изучении курса «Физическая культура» должны быть достигнуты определенные результаты:

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами .

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 9 класса должны:

*иметь представление:*

- о возникновении первых соревнований, возникновения физической культуры у древних людей;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

*уметь:*

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

### **Планируемые результаты :**

По окончании средней школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **3. Содержание учебного предмета, курса**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование на занятиях физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### **Легкоатлетические упражнения (30 час )**

**П о н я т и я:** короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**П о н я т и я:** эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

#### **Кроссовая подготовка (21 час )**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Баскетбол (21 час)**

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.

#### **Волейбол (18 часов)**

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.

краткое содержание курса

№	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>
1	Гимнастика	12
2	Легкоатлетические упражнения	30

3	Кроссовая подготовка	21
4	Баскетбол	21
5	Волейбол	18
6	Основы знаний о физической культуре	<i>На уроке</i>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>102</b>

#### 4. Поурочное тематическое планирование

№ п/п	Раздел, темы	Примерное д/з
	<b>Легкая атлетика(17час) Кроссовая подготовка (10час)</b>	
1.	Инструктаж по охране труда.	Ком.№1
2	Развитие скоростных способностей.	Ком.№1
3	Низкий,высокий старт и стартовый разгон.	Ком.№1
4	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.	Ком.№1
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Ком.№1
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Ком.№1
7	Развитие координационных способностей, челночный бег	Ком.№1
8	Развитие координационных способностей,	Ком.№1
9	Челночный бег 3х10	Ком.№1
10	Спринтерский бег	Ком.№1
11	Спринтерский бег	Ком.№1
12	Бег на 60м.	Ком.№1
13	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№1
14	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№1
15	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№1
16.	Бег на средние дистанции	Ком.№1
17.	Бег на средние дистанции	Ком.№1
18	Бег на длинные дистанции	Ком.№1
19	Бег на длинные дистанции	Ком.№1
20	Бег на длинные дистанции	Ком.№1
21	Бег с преодолением препятствий	Ком.№1
22	Бег с преодолением препятствий	Ком.№1
23	Полоса препятствий	Ком.№1
24	Кроссовая подготовка	Ком.№1
25	Кроссовая подготовка	Ком.№1
26	Кроссовая подготовка	Ком.№1
27	Бег 2000м.(д.) 3000м.(м.)	Ком.№1
	<b>Баскетбол -21</b>	
28	Инструктаж по ТБ правила игры в баскетбол	Ком.№1
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Ком.№2
30	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Ком.№2
31	Броски, ловля мяча	Ком.№2
32	Броски, ловля мяча	Ком.№2

33	Ловля и передача мяча в движении.	Ком.№2
34	Ловля и передача мяча в движении.	Ком.№2
35	Ведение мяча правой, левой рукой.	Ком.№2
36	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	Ком.№2
37	Ведение мяча змейкой 2x15(сек)	Ком.№2
38	Бросок мяча	Ком.№2
39	Бросок мяча	Ком.№2
40	Штрафной бросок мяча (10 бросков)	Ком.№2
41	Бросок мяча в движении	Ком.№2
42	Бросок мяча в движении	Ком.№2
43	Бросок мяча в движении (10 бросков)	Ком.№2
44	Тактика свободного нападения	Ком.№2
45	Тактика свободного нападения	Ком.№2
46	Игровые задания	Ком.№2
47	Игровые задания	Ком.№2
48	Игровые задания	Ком.№2
	<b>Гимнастика -12</b>	
49	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	Ком.№3
50	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Ком.№3
51	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа., подъем туловища из положения лежа на спине.	Ком.№3
52	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа., подъем туловища из положения лежа на спине.	Ком.№3
53	Силовая подготовка: подтягивание, наклон вперед из положения сидя на полу.	Ком.№3
54	Силовая подготовка: подтягивание, наклон вперед из положения сидя на полу.	Ком.№3
55	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Ком.№3
56	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Ком.№3
57	Лазанье по канату произвольным способом. Опорный прыжок.	Ком.№3
58	Лазанье по канату произвольным способом. Опорный прыжок.	Ком.№3
59	Акробатические упражнения	Ком.№3
60	Акробатические упражнения	Ком.№3
	<b>Волейбол -18</b>	
61	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол	Ком.№3
62	Стойки, передвижения, повороты, остановки	Ком.№3
63	Стойки, передвижения, повороты, остановки	Ком.№3
64	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах	Ком.№3
65	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу	Ком.№3
66	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу	Ком.№3



	в парах	
67	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены	Ком.№3
68	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены	Ком.№3
69	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены	Ком.№3
70	Верхняя прямая подача мяча	Ком.№3
71	Верхняя прямая подача мяча	Ком.№3
72	Верхняя прямая подача мяча	Ком.№3
73	Нападающий удар и блокирование	Ком.№3
74	Нападающий удар и блокирование	Ком.№3
75	Нападающий удар и блокирование	Ком.№3
76	Тактика игры	Ком.№3
77	Тактика игры	Ком.№3
78	Тактика игры	Ком.№3
	<b>Кроссовая подготовка (10час)</b>	
79	Инструктаж ТБ Бег на длинные дистанции	Ком.№4
80	Бег на длинные дистанции	Ком.№4
81	Бег на длинные дистанции	Ком.№4
82	Бег с преодолением препятствий	Ком.№4
83	Бег с преодолением препятствий	Ком.№4
84	Полоса препятствий	Ком.№4
85	Кроссовая подготовка	Ком.№4
86	Кроссовая подготовка	Ком.№4
87	Кроссовая подготовка	Ком.№4
	<b>Легкая атлетика (14час)</b>	
88	Бег 2000м.(д.) 3000м.(м.)	Ком.№4
89	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.	Ком.№4
90	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.	Ком.№4
91	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Ком.№4
92	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Ком.№4
93	Развитие координационных способностей, челночный бег	Ком.№4
94	Челночный бег 3x10	Ком.№4
95	Спринтерский бег (60 м)	Ком.№4
96	Спринтерский бег (60 м)	Ком.№4
97	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№4
98	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№4
99	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№4
10 0	Бег на средней дистанции	Ком.№4
10 1	Бег на средней дистанции	Ком.№4
10 2	Бег на средние дистанции 1000(м.)	Ком.№4
	<b>Итого: 102 часа.</b>	

## **5.Перечень учебно-методического обеспечения и материально технического обеспечения образовательной деятельности**

### Учебные диски:

1. «Организация спортивной работы в школе» – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2014.
2. Физическая культура 1-11 классы – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2015.
3. «История Спорта» – компакт-диск.
  - техника безопасности на уроках по ФК;
  - Похитители здоровья.
  - Баскетбол
  - Волейбол
  - Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
  - История Олимпийских игр и др.

