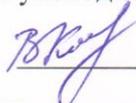


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Открытая (сменная) общеобразовательная школа №1» г. Рубцовска

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Руководитель МО

 /Козлова В.В.

Протокол № 1

26.08.2019

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора

по учебной работе

 /Т.Н.Эрбес/

27.08.2019г

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«Пл.№ 24»

 /О.В.Воронкова/

27.08.2019г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«О(С)ОШ №1»

 /Л.Ю.Баранченкова/

Приказ № 92/1

27.08.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
9 класс
Основное общее образование
2019-2020 учебный год

Составитель:
Подгорных Игорь Михайлович,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии:

- ФЗ - 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы - М.: Просвещение, 2010);
- с рабочей программой «Физическая культура» (предметная линия учебников М.Я. Велинского, В.И. Лях 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2012);
- Положения о рабочей программе по учебному предмету/курсу МБОУ «О(С)ОШ №1»;
- Основной образовательной программой основного общего образования;
- Годовым календарным учебным графиком на 2019-2020 учебный год;
- Учебным планом МБОУ «О(С)ОШ №1» на 2019-2020 учебный год;
- Уставом МБОУ «О(С)ОШ №1».

Целью школьного физического воспитания 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. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыков правильной осанки, развивать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Особенностью предмета физическая культура по отношению к ФГОС являются новые требования к личностным характеристикам учащегося и актуализация формирования ориентиров и норм поведения в аспекте здоровья всех членов общества. Специфика знаний по физической культуре состоит в том, что это знания о способах деятельности, а не просто отдельные факты и сведения. Темы уроков носят образовательно-познавательную направленность, знания формируются в деятельностном или смысловом контексте. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом

состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

2. Планируемые результаты образовательного процесса

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, 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 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;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Проявляются в различных 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;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

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;

В области физической культуры:

- 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;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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;
- 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:

- 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 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;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Уровень физической подготовленности учащихся

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300
			12	950	1100-1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-1350	1500
4.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
5.	Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше

		вперед из положения сидя	12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	700	850-1000	1100
			12	750	900-1050	1150
			13	800	950-1100	1200
			14	850	1000-1150	1250
			15	900	1050-1200	1300
4.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
6.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

3. Содержание тем учебного курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в теннис, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

Формы и методы организации учебных занятий

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, интегрированных, обобщающих уроков, уроков-зачётов, контрольных уроков.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Основная форма работы – урок: различные упражнения, вопросы, аргументированные ответы учеников с последующим показом упражнений. Формы организации познавательной деятельности: фронтальная работа; работа в статистических и сменных парах; индивидуальная работа; нетрадиционная форма урока: урок-игра урок-соревнование эстафета Используемые методы обучения :

-Показ – рассказ;

-Метод стимулирования интереса к учению;

- Метод самоконтроля;

- Метод самостоятельной деятельности учащихся: - различие самостоятельных работ по характеру самостоятельной деятельности (репродуктивный, конструктивный, творческий уровень заданий с различной мерой помощи).

Используемые технологии: игровые технологии технология создания ситуации успеха на уроке лично-ориентированные (разноуровневые задания) здоровьесберегающие(приём зрительных меток; коррекционная гимнастика (самомассаж) ИКТ (видеопрезентации к темам, видеофрагменты).

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе
1	Легкая атлетика	27 часов	8
2	Спортивные игры	39 часов	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	6
4	Лыжная подготовка	18 часов	5
5	Элементы единоборств	3 часа	2
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
ИТОГО		105 часов	34

5.КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			9а	9б
	Лёгкая атлетика 5ч			
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1		
2	Дальнейшее обучение техники спринтерского бега.	1		
3	Дальнейшее обучение техники прыжка в длину.	1		
4	Совершенствование прыжка в высоту	1		
5	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		
	Спортивные игры Баскетбол -5ч			
6	Правила техники безопасности. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, память).	1		
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1		
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости .Ведение без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	1		
9	Комбинации из освоенных элементов техники. Броски одной и двумя руками в движении. Игра	1		
10	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. ОРУ с мячом. Игра	1		
	Гимнастика с элементами акробатики -6ч			
11	Правила техники безопасности. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных	1		

	показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.			
12	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1		
13	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой, подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь	1		
14	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину 115 см). девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.)	1		
15	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд и с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ; выпад вперёд; кувырок вперёд	1		
16	Совершенствование двигательных, силовых, координационных способностей и гибкости	1		
	Лыжная подготовка- 5ч			
17	Правила техники безопасности. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта	1		
18	Переменный четырёхшажный ход	1		
19	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
20	Преодоление контруклона	1		
21	Прохождение дистанции до 5 км	1		
	Элементы единоборств -2 часа			
22	Правила техники безопасности. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	1		
23	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение Упражнения по овладению приёмами страховки.	1		
	Спортивные игры-5 часа (волейбол)			

24	Правила техники безопасности. Терминология выбранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, передвижений, остановок, поворота и стоек.	1		
25	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1		
26	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки.	1		
27	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
28	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1		
	Легкая атлетика (3часа)			
29	Правила техники безопасности . Разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений.	1		
30	Метание теннисного мяча весом 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния (юноши до 18м, девушки – 12- 14м). Бег 1000 метров. Метание мяча на дальность Подтягивание.	1		
31	Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг, девушки -2 кг) двумя руками различных и.п.с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх	1		
	Спортивная игра «Футбол» (3ч)			
32	Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	1		
33	Удар по летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	1		
34	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам, владения мячом, тактики игры	1		

