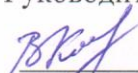


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Открытая (сменная) общеобразовательная школа №1» г. Рубцовска

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 приобретает 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
	<b>Лёгкая атлетика 5ч</b>			
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		
	<b>Спортивные игры Баскетбол -5ч</b>			
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		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики -6ч</b>			
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		
	<b>Лыжная подготовка- 5ч</b>			
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		
	<b>Элементы единоборств -2 часа</b>			
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		
	<b>Спортивные игры-5 часа (волейбол)</b>			

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		
	<b>Легкая атлетика (3часа)</b>			
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		
	<b>Спортивная игра «Футбол» (3ч)</b>			
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		

