


**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56**

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>Физик, ОБЖ</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>Б</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>Васильев</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>ОД-94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись _____ 

М.П.

**Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень, 9 Е класс
/адаптированная на основе Примерной
программы «Физическая культура»;
УМК под ред. В.И.Ляха, А.А. Зданевича/**

Составитель:
Солдатова Л.Г., учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 56,
высшая квалификационная категория

Калининград, 2019

Пояснительная записка

1. Статус программы

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы : В.И.Лях, А .А.Зданевич,2013г.

Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура. 8-9 кл». .». автор: Лях В. И. Просвещение, 2012.

На реализацию программы предусматривается 70часов, из них 20часов на внутри-предметный образовательный модуль «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу», «Игровая образовательная технология –подвижные игры в лёгкой атлетике, кроссовой подготовке ,волейболе.»,который разработан на основе программы«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы : В.И. Лях, А .А.Зданевич,2013г

2. Планируемые предметные результаты освоения курса

Предметными результатами изучения курса физической культуры. , в т.ч ВОМ , в 9 классе являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- владеть представлением о физической культуре, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации и характеризовать признаки техничного исполнения;
- владеть жизненно важными двигательными навыками и умениями .

3. Содержание учебного курса физической культуры 9 класс (70ч.,2ч. в неделю, в том числе ВОМ-20ч.)

Естественные основы.

.Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

.Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

Легкая атлетика(16ч. , в т.ч ВОМ 2ч.).

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; прыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. ВОМ..Подвижные игры на основе л/а.

Гимнастика(12ч.).

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Волейбол(14ч. , в т.ч ВОМ 2ч.).

Стойка игрока, подбрасывание мяча ;подача мяча; прием и передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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. . ВОМ.-Подвижные игры на основе волейбола

Кроссовая подготовка(12ч, в т.ч ВОМ 2ч.).

Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. 15 мин. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. ВОМ-Подвижные игры на основе кроссовой подготовки.

Внутри-предметный образовательный модуль(ВОМ 20ч.)

«Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу» (14ч.).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля ,броски мяча в корзину;

подвижные игры на материале баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Подвижные игры с элементами спортивных игр (в процессе урока).

Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Изучение правил игр «Перестрелка», «Мяч капитану», «Воробы и вороны», «Городская лапта», «Лапта», «Защита крепости», «Мяч в ворота» и др.

Изучение истории возникновения русских народных подвижных игр и правил игры в них.

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности:

Урок-игра, урок-соревнование, урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

9 Ж класс, базовый уровень. 2019-2020 учебный год.

УМК В.И. Ляха, А.А.Зданевича, (70ч.2ч.в неделю ,в том числе ВОМ-20ч.)

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика	8
1/1	Инструктаж по ТБ Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ	1
2/2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1
3/3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
4/4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
5/5	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов	1
6/6	Прыжок в длину, метание малого мяча. Понятие общей и специальной физической подготовки.	1
7/7	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Выполнение на результат	1
8/8	ВОМ(1).Подвижные игры на основе л/а	1
	Кроссовая подготовка	6
9/1	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лапта». Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1
10/2	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
11/3	Бег (16 м). Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
12/4	Бег (17 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
13/5	ВОМ(2).Подвижные игры на основе кроссовой подготовки	1
14/6	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
	Гимнастика	12
15/1	Строевые упр.ОРУ..Упражнения в висах.. Развитие силовых способностей	1
16/2	Строевые упр.. ОРУ. Упражнения в висах .Упражнения на гимнастической	1

	скамейке. Развитие силовых способностей	
17/3	Строевые упр.. ОРУ Упражнения в висах .Упражнения на гимнастической скамейке . Страховка во время занятий	1
18/4	Строевые упр. ОРУ. Упражнения в висах. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
19/5	Строевые упр.ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
20/6	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1
21/7	Строевые упр. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1
22/8	Строевые упр.ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1
23/9	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП	1
24/10	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП Страховка и самостраховка во время занятий	1
25/11	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП	1
26/12	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП	1
	ВОМ. «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу»	14
27/1	ВОМ(3). Инструктаж по Т,Б, Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля	1
28/2	ВОМ(4).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля	1
29/3	ВОМ(5).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля	1
30/4	ВОМ(6).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места. Правила спортивных соревнований и их назначение	1
31/5	ВОМ(7).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места Правила игры.	1
32/6	ВОМ(8).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	1
33/7	ВОМ(9).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении	1
34/8	ВОМ(10).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении	1
35/9	ВОМ(11).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении .Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека	1
36/10	ВОМ(12).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении	1
37/11	ВОМ(13).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Жесты судей.	1
38/12	ВОМ (14).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение. Жесты судей.	1
39/13	ВОМ (15).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение	1
40/14	ВОМ (16). Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение	1

	Волейбол	14
41/1	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху	1
42/2	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху История развития волейбола.	1
43/3	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху	1
44/4	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча	1
45/5	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча	1
46/6	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча	1
47/7	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Правила игры	1
48/8	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Понятие общей и специальной физической подготовки.	1
49/9	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
50/10	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
51/11	Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером	1
52/12	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
53/13	ВОМ(17).Подвижные игры на основе волейбола	1
54/14	ВОМ(18).Подвижные игры на основе волейбола	1
	Кроссовая подготовка	6
55/1	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта».Развитие выносливости	1
56/2	ВОМ(19).Подвижные игры на основе кроссовой подготовки.	1
57/3	Бег (17м). Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе движений.	1
58/4	Бег (18 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	1
59/5	Бег (18 м). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием	1
60/6	Бег (3 км). ОРУ. Специальные беговые упражнения .Физические качества человека.	1
	Лёгкая атлетика	8
61/1	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег на результат (30м) Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1
62/2	Низкий старт (30–40 м). Бег на результат (60м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
63/3	Бег на результат (100 м). Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры	1
64/4	Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
65/5	Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ Техника двигательных действий	1
66/6	ВОМ(20).Подвижные игры на основе л/а	1
67/7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление	1
68/8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление	1
69/1	Итоговая годовая контрольная работа	1
70/2	Итоговая годовая контрольная работа	1
	Контрольных работ – 1 (два урока)	

Итого		70
--------------	--	----