


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

Рассмотрено на заседании <u>участники Р.Р.С.О.Х.</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель <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>В.И. Лях</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>08-94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>М.П.</u> 

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

Составитель:

Бедарев К.В., учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 56.

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,2014г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура. 8-9 кл». .». автор: Лях В. И. Просвещение, 2014.

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,2014г.

### **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

- 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 формирование 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; спрыгивание; 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», « Воробьи 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 А,Б класс, базовый уровень. 2019-2020 учебный год.**

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

**Учитель: Бедарев К.В.**

<b>№</b>	<b>Тема/Тема урока</b>	<b>Часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1/1	Инструктаж по ТБ Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.Развитие скоростных качеств	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.	1
7/7	Прыжок в длину метание малого мяча. Выполнение на результат.	1
8/8	ВОМ(1).Подвижные игры на основе л/а	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	6ч.
9/1	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лапта». Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1
10/12	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта	1
11/3	Бег (16 м). Преодоление горизонтальных препятствийСпортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
12/4	Бег (17 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>1</b>
13/5	. ВОМ(2)..Подвижные игры на основе кроссовой подготовки.	1
14/6	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>
15/1	Строевые упр.ОРУ..Упражнения в висах.. Развитие силовых способностей.	1
16/2	Строевые упр.. ОРУ. Упражнения в висах .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
17/3	Строевые упр.. ОРУ Упражнения в висах .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
18/4	Строевые упр. ОРУ. Упражнения в висах. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
	<b>ВОМ. «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу»</b>	<b>14</b>
19/1	ВОМ(3).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
20/2	ВОМ(4).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
21/3	ВОМ(5).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
22/4	ВОМ(6).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места.	1
23/5	ВОМ(7).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места.	1

24/6	ВОМ(8).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места.	1
25/7	ВОМ(9).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
26/8	ВОМ(10).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
27/9	ВОМ(11).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
28/10	ВОМ(12).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
29/11	ВОМ(13).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
30/12	ВОМ.(14)Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
31/13	ВОМ(15).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
32/14	ВОМ(16).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>
33/1	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
34/2	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
35/3	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
36/4	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
37/5	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
38/6	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
39/7	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
40/8	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
41/9	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
42/10	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча .Нижняя подача.	1
43/11	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Нижняя подача	1
44/12	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Нижняя подача	1
45/13	ВОМ(17).Подвижные игры на основе волейбола	1
46/14	ВОМ(18).Подвижные игры на основе волейбола	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>
47/1	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
48/2	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

49/3	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
50/4	Строевые упр.ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1
51/5	Акробатика. Кувырки,перекаты ,группировки. ОФП.	1
52/6	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП.	1
53/7	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП.	1
54/8	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП .	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>6</b>
55/1	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	1
56/2	ВОМ(19).Подвижные игры на основе кроссовой подготовки.	1
57/3	Бег (17м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
58/4	Бег (18 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
59/5	Бег (18 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
60/6	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>
60/1	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег на результат (30м)Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1
61/2	Низкий старт (30–40 м). Бег на результат (60м).Эстафетный бег (круговая эстафета).. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
62/3	Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	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.	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
	<b>Контрольных работ – 1(два урока)</b>	<b>70</b>
<b>Итого</b>		<b>70</b>