МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№ 10 от 20.06.2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «СШ пос. Борское»

_____ Т.Н. Литвинчук

Приказ № 60 от 26.06.2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса)

Физкультура

9 класс

базовый уровень
основное общее образование

на 2019-2020 учебный год

2019
Борское

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура»

Данная программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В, И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича) и ориентирована на использование: учебника **Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха - М. Просвещение2011 г.

Программа предусматривает возможность изучения курса в объёме 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год – 102ч. Курс состоит из основного курса программы – 71 ч, и 31 ч отведён на модули: 12ч.-«Плавание» , 5ч.-«Тег-регби» и 5ч. «Стритбол»

I.

Метапредметные:

Личностные универсальные учебные действия.

- , учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные универсальные учебные действия.

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- —— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

Познавательные универсальные учебные действия:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные (*Требования к уровню подготовки обучающихся)*

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет

№	Физически	Контрольное	Воз	Мальчики	Девочки

п.п.	е способности	упражнение	раст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	15	5.5	5.0	4.5	6.0	5.6	4.9
2.	Координационные	Челночный бег	15	8.6	8.2	7.7	9.7	9.0	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	175	195	220	155	180	205
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 50 м	15	4.25	4.10	3.55	4.45	4.30	4.15
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	15	4	9	12	7	13	20
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	15	3	6	10	5	13	16

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Основы знаний.

1. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.

2. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

3. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

4. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Совершенствование.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух игроков (тройка и малая восьмёрка)

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Верхняя прямая подача.

Приём мяча, отраженного сеткой. Подача в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар при встречных передачах

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Тег-регби

Передачи мяча

Вырывание мяча

Защитные действия

Атакующие действия

Стритбол

Передачи мяча

Передачи мяча, ведение мяча

Индивидуальные действия

Гимнастика

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4 в движении.

Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110)

Акробатика: мальчики--- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега.

девочки --- равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. бег на результат 100м.

Бег с гандикапом, командами, в парах.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс 3000м – юноши, 2000м - девушки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания.

Старты. Повороты.

Совершенствование способов плавания

Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплывание до 400м.

Игры и развлечения на воде.

III Тематическое планирование

№	№ урока по теме	Название темы, урока	Кол-во часов	Кол-во контрольных	Тестиро ва-ние	Кол-во часов модуля 30%

		Тестирование двигательных качеств			14	
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 27						
1		Техника безопасности	1			
2		Высокий старт.	1			
3		Бег на короткие отрезки.	1	1		
4-5		Бег на длинные дистанции.	2	1		
6		Бег с гандикапом, командами, в парах.	1			
7-9		Прыжки в длину с разбега.	3	1		
10-12		Метание мяча на дальность полёта.	3	1		
13-15		Метание мяча в цель.	3	1		
16-27		Кроссовый бег	12	1		
Баскетбол 15 ч						
27		Техника безопасности	1			
29		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1			
30-31		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	2		
32-33		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2	1		
34-35		Броски одной и двумя в прыжке	2	1		
36-37		Нападение быстрым прорывом (3:2).	2	1		
38-39		Тактические действия: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3	2			
40		Взаимодействие 3-х игроков(тройка и малая восьмёрка)	1			
41		Тактика свободного нападения.	1			
42		Двусторонняя игра	1	1		
Волейбол 22						
43		Стойки игрока, передвижения	1			
44		Комбинации из передвижений, остановок, ускорений	1	1		
45-46		Передача сверху двумя через сетку	2	1		
47-48		Передача над собой	2	1		

49-50		Игра по упрощённым правилам	2	1		
51-53		Верхняя прямая подача	3	1		
54-56		Нападающий удар после подбрасывания партнёром	3	1		
57-60		Приём мяча, отраженного сеткой.	4			
61-62		Подача в заданную часть площадки.	2			
63-64		Упражнения на совершенствование двигательных качеств	2			
Плавание 12 часов						
65-66		Специальные плавательные упражнения	2			2
67-68		Старты, повороты	2	1		2
69-72		Повторное проплывание отрезков 25-50м	4	1		4
73		Игры и развлечения на воде	1			1
74		Упражнения для совершенствования техники движений рук, ног	1			1
75		Терминология	1			1
76		Техника безопасности	1			1
Гимнастика 8						
77		Техника безопасности	1			
78		Строевые упражнения	1			
70-80		Упражнения с мячами и гантелями (мальчики) с обручами, палками, большими мячами (девочки)	2			
81		Упражнения для развития двигательных качеств	1			
82		Висы	1	1		
83		Опорный прыжок	1			
84		Акробатические упражнения	1	1		
Тег –регби 10 часов						
85-86		Правила игра	2			2
87-88		Передачи мяча	2			2
89-90		Вырывание мяча	2			2
91-92		Защитные действия	2			2
93-94		Атакующие действия	2			2
Стрит бол 8 часов						
95		Правила игра	1			1
96-98		Передачи мяча, ведение мяча. Игра.	3			3
99-102		Индивидуальные действия. Игра.	4			4
		Итого	102	22	14	30