

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Орловская основная общеобразовательная школа»**  
236000, Калининградская область, Гурьевский городской округ,  
п. Орловка, ул. Центральная, 22, тел.: 8(4015)3-72-31

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
МБОУ «Орловская ООШ»  
Протокол № 6  
от «30» мая 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Орловская ООШ»  
\_\_\_\_\_ С.И. Мациевская  
приказ № 98 от «31» мая 2018 г.

## Рабочая программа

учебного предмета **«Физическая культура»** в **9** классе  
(базовый уровень)

Составил: Забусов С.В.  
учитель физической культуры

п. Орловка  
2018 год

## Планируемые результаты изучения предмета

### 9 класс

**Личностными результатами** освоения 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.

**Метапредметными результатами** 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:

- простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.

В речевой деятельности это:

- умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;
- умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.

У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

### **Результаты обучения**

#### **Знать/ понимать**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **Уметь:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

*Проводить:*

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

*Определять:*

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

*Демонстрировать физические способности:*

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

## Содержание предмета

### **Легкая атлетика — 27 часов**

Низкий старт. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Кроссовая подготовка. Бег 2000м, 1500м. Челночный бег 3x10м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Русская лапта».

**Основная цель** – совершенствование скоростных качеств; развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину
- в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

### **Гимнастика с элементами акробатики—21 час**

Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью. Кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д). Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках

**Основная цель** – совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимания, трудолюбия.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- выполнять построения и перестроения

–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)

–самостоятельно выполнять упражнения на развитие координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Спортивные игры—52 часов**

Баскетбол, Волейбол.

**Основная цель** – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

–Играть в игры

–Осуществлять судейство

**Тематическое планирование**

Название раздела	Кол-во часов в примерной программе	Кол-во часов в рабочей программе
Легкая атлетика	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	21	21
Спортивные игры	52	52
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Информационно-методическое обеспечение	Дата
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика (12 часов)					
1	Низкий старт	1		Инструкция по ТБ.	
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	Учет	Секундомер, рулетка.	
3	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1		Секундомер	
4	Эстафетный бег	1		Секундомер, эстаф. палочка	
5	Бег 60 метров	1		Секундомер.	
6	Бег 60 метров	1		Секундомер. Скакалка.	
7	Прыжок в длину с разбега	1	Учет	Секундомер, эстаф. палочка.	
8	Метание малого мяча	1		Рулетка.	
9	Метание малого мяча	1	Учет	Рулетка.	
10	Прыжок в длину с разбега	1	Учет	Флажки. Прыжковая яма.	
11	Бег на средние дистанции	1		Секундомер.	
12	Бег на средние дистанции	1	Учет	Рулетка.	

				Секундомер	
Спортивные игры (14 часов)					
13	Позиционное нападение со сменой мест	1		Инструкция по ТБ.	
14	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1		Мяч.	
15	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1		Мяч. Свисток.	
16	Личная защита в игровых взаимодействиях	1		Мяч. Свисток	
17	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		Мяч.Свисток. Стулья.	
18	Штрафной бросок	1		Мяч.Свисток. Стулья.	
19	Штрафной бросок	1		Мяч. Свисток. Кегли.	
20	Штрафной бросок	1		Стулья. Мяч.	
21	Позиционное нападение	1		Стулья. Мяч.	
22	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1		Мяч. Кольца.	
23	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1		Мяч. Свисток. Секундомер.	
24	Учебно-тренировочная игра 3х3,4х4.	1		Свисток. Кольца, таймер.	
25	Учебная игра 5х5	1	<b>Зачётная игра</b>	Свисток. Кольца, таймер.	
26	Учебная игра 5х5	1		Свисток. Кольца, таймер.	
Гимнастика (21 час)					
27	Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно	1		Инструкция по ТБ.	
28	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1		Гимнастические маты.	
29	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1		Гимнастические маты.	
30	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1		Канат, маты.	
31	Акробатические элементы	1		Канат, маты	
32	Акробатические элементы	1		Эстафетные палочки, маты.	
33	Подъем переворотом в упор	1		Канат. Маты.	

	махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).				
<b>34</b>	Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	<b>1</b>		Маты.	
<b>35</b>	Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	<b>1</b>		Маты.	
<b>36</b>	Размахивание и соскок	<b>1</b>		Перекладина, брусья разновысокие.	
<b>37</b>	Подъем переворотом; подтягиваний в висяч: мальчики. Поднятие ног в висяч: девочки	<b>1</b>		Маты.	
<b>38</b>	Подъем переворотом; подтягиваний в висяч: мальчики. Поднятие ног в висяч: девочки	<b>1</b>		Маты.	
<b>39</b>	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	<b>1</b>		Перекладина.	
<b>40</b>	Лазание по канату	<b>1</b>		Перекладина, шведская стенка.	
<b>41</b>	Лазание по канату	<b>1</b>		Гимнастическ е маты.	
<b>42</b>	Лазание по канату в два приема	<b>1</b>		Гимнастическ е маты.	
<b>43</b>	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	<b>1</b>		Перекладина, брусья разновысокие.	
<b>44</b>	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	<b>1</b>		Гимнастическо е бревно.	
<b>45</b>	Опорный прыжок	<b>1</b>	<b>Учѐт</b>	Гимнастическо е бревно.	
<b>46</b>	Опорный прыжок	<b>1</b>		Гимнастическ е козел.	
<b>47</b>	Опорный прыжок	<b>1</b>		Гимнастическо е бревно.	
<b>Спортивные игры (29 часов)</b>					
<b>48</b>	Овладение техникой передвижения	<b>1</b>		Инструкция по ТБ.	
<b>49</b>	Овладение техникой остановок			Флажки.	
<b>50</b>	Овладение техникой поворотов и стоек	<b>1</b>		Мяч. Стойки.	

51	Удары по неподвижному мячу	1		Мяч. Стойки.	
52	Удар по летящему мячу средней частью подъёма	1		Мяч.свисток.	
53	Удар по летящему мячу носком, серединой лба.	1		Мяч.свисток, флажки.	
54	Освоение техники ведения мяча	1		Мяч.флажки, свисток.	
55	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		Мяч.флажки, свисток.	
56	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	Учет	Мяч. Ворота. Свисток.	
57	Техника ударов по воротам	1		Инструкция по ТБ.	
58	Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча	1		Мяч.	
59	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча, игра вратаря	1		Мяч. Свисток.	
60	Освоение техники игры	1		Мяч. Свисток	
61	Позиционные нападения	1		Мяч.Свисток. Стулья.	
62	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1,	1		Мяч.Свисток. Стулья.	
63	Игра по упрощенным правилам	1		Мяч. Свисток. Кегли.	
64	Техника передвижений. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	1		Стулья. Мяч.	
65	Стойки игрока. Перемещения в, стойке приставным шагом, боком, лицом, спиной	1		Стулья. Мяч.	
66	Техника передвижений. Техника передвижений	1		Мяч. Кольца.	
67	Техника приема и передач мяча	1		Мяч. Свисток. Секундомер.	
68	Техника приема и передач мяча	1		Свисток. Кольца, таймер.	
69	Верхняя прямая подача	1		Инструкция по ТБ.	
70	Прием мяча снизу	1		Мяч.	
71	Нижняя прямая подача	1		Мяч. Свисток.	
72	Верхняя прямая подача	1		Мяч. Свисток	
73	Нападающий удар при встречных передачах.	1		Мяч.Свисток. Стулья.	
74	Нападающий удар при встречных передачах.	1		Мяч.Свисток. Стулья.	
75	Нападающий удар	1		Мяч. Свисток. Кегли.	
76	Охрана труда при занятии	1	Учёт	Стулья. Мяч.	

	спортивными играми. Перемещение игрока.				
Легкая атлетика (6 часов)					
77	Прыжки в высоту	1		Планка, стойки.	
78	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1		Планка, стойки, маты.	
79	Метание мяча на дальность 10 м с разбега.	1		Планка, стойки, маты.	
80	Прыжки в высоту. Метание малого мяча	1	Учёт	Планка, стойки, маты.	
81	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов.	1		Планка, стойки, маты.	
82	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Планка, стойки, маты.	
Спортивные игры (9 часов)					
83	Нижняя прямая подача			Мяч, свисток.	
84	Передача мяча сверху	1		Мяч, ворота.	
85	Нападающий удар при встречных передачах.	1		Мяч, ворота.	
86	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		Мяч, секундомер.	
87	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	1		Мяч, секундомер.	
88	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1		Мяч.свисток. Ворота.	
89	Учебная игра. Игра в нападение через зону.	1		Мяч, ворота.	
90	Прием мяча снизу	1		Мяч, ворота.	
91	Учебная игра	1		Мяч, ворота.	
92	Учебная игра	1		Мяч, свисток.	
Легкая атлетика (9 часов)					
93	Охрана труда при занятии легкой атлетикой.	1		Планка, стойки.	
94	Бег 60 метров	1		Планка, стойки, маты.	
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		Планка, стойки, маты.	
96	Метание малого мяча на дальность	1		Планка, стойки, маты.	
97	Метание мяча на дальность с разбега.	1		Планка, стойки, маты.	
98	Бег в равномерном темпе 15	1		Планка,	

	минут.			стойки, маты.	
<b>99</b>	Бег на длинные дистанции	1		Мяч 150 гр, флажки.	
<b>100</b>	Бег на 1000 м	1		Мяч 150 гр, секундомер.	
<b>101</b>	Игры	1	Учет	Рулетка, секундомер.	
<b>102</b>	Игры	1	Учет	Рулетка, секундомер.	
	Всего	102			