

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 им К.И. Пушкиной»
г. Брянска

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

В.В. Свиридова /Л.В. Свиридова/

« 3 » августа 2020 г.

«Утверждаю»

приказ № 53

от « 20 » августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

для 9А класса

на 2020 – 2021 учебный год

Программа составлена на основе авторской программы Лях В. И.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И.

Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват.
учреждений. М.: Просвещение, 2016.

Количество часов в неделю: 2 ч.

Количество часов в учебном году: 70 ч.

Составитель: Жеребцов Владислав Николаевич

г. Брянск
2020г.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом мате (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом мате (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести

элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Тематическое планирование

Количество часов в неделю: 2 часа

Легкая атлетика -----36 ч.

Гимнастика с элементами акробатики-----12 ч.

Спортивные игры-----22 ч.

Общее количество-----70ч.

«Утверждаю»

Директор

_____/М.А. Кадубин/

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	
		По плану	По факту
1	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности.	02.09.20	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	07.09.20	
3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег по виражу. Финиширование.	09.09.20	
5	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег по прямой.	14.09.20	
6	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Контрольный норматив 60 метров.	16.09.20	
7	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт. Бег по прямой и повороту.	21.09.20	
8	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Финиширование. Бег 5 минут. Контрольные нормативы 30 метров	23.09.20	
9	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 1000 метров	28.09.20	
10	Метание малого мяча. Выбрасывание и держание снаряда. Финальное усилие в метание малого мяча	30.09.20	
11	Метание малого мяча. Финальное усилие в метание малого мяча.	05.10.20	
12	Метание малого мяча. Контрольный норматив в метание малого мяча.	07.10.20	
13	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Контрольный норматив. Челночный бег 3 × 10 метров	12.10.20	
14	Прыжковые упражнения. Разбег и отталкивание в прыжках в длину. Контрольный норматив прыжок с места (см)	14.10.20	