

Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Подлесное
Марксовского района Саратовской области им. Ю.В. Фисенко

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Рассмотрено на заседании методического совета Протокол № <u>3</u></p> <p>« <u>11</u> » <u>ноября</u> 2020 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МОУ – СОШ с. Подлесное <u>К.А. Феоктистова</u> /К.А. Феоктистова/</p> <p>« <u>11</u> » <u>ноября</u> 2020 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МОУ – СОШ с. Подлесное <u>Ю.П. Мельниченко</u> /Ю.П. Мельниченко/ Приказ № <u>438</u> от « <u>11</u> » <u>ноября</u> 2020 г.</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 класс
(обучение на дому)**

Составитель: Варламова Светлана Николаевна, учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 3 от
« 11 » ноября 2020 г.

2020 – 2021 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	3-5
2. Содержание курса	6
3. Календарно-тематическое планирование.....	7

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Познавательные

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Коммуникативные

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты

Базовый уровень

Обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- как избежать травм при выполнении различных движений лазанья и прыжков;
- способы контроля оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- координировать движения рук и туловища
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Содержание курса

№ п/п	Название раздела	Содержание	Кол-во часов
1	Базовые понятия физической культуры	Физическая подготовка человека; физические качества человека; закаливающие процедуры, комплексные упражнения	7
2	Легкая атлетика	Ходьба и упражнения в равновесии. Бег. Прыжки. Бросание, ловля, метание.	6
3	Гимнастика и акробатика	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Кувырок вперед, назад; опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног. Элементы акробатики: стойка на лопатках; мост из положения стоя	3
4	Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Выполнение поворотов на месте с переступанием.	1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во час.	Проведение	
			план	факт
1.	Повторный ИОТ. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1	23.11.	
2.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Дыхательные упражнения.	1	07.12.	
3.	Физкультпауза (физкультминутка), элементы релаксации и аутотренинга.	1	21.12	
4.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1	11.01	
5.	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1	25.01	
6.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	08.02	
7.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	22.02	
8.	Изучение высокого и низкого старта. Бег 60 м.	1		
9.	Челночный бег.	1	15.03	
10.	Ходьба и упражнения в равновесии	1		
11.	Метание малого мяча на точность, на дальность.	1	29.03	
12.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		
13.	Прыжки со скакалкой.	1	12.04	
14.	Упражнения с гантелями, на преодоление сопротивления.	1		
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подъём туловища из упора лёжа	1	26.04	
16.	Стойка на лопатках; мост из положения стоя	1	24.05	
17.	Строевые упражнения	1		

Пронумеровано, прошнуровано, и скреплено
печатью _____) лист
Директор школы _____
Мельничук Ю. П.

