

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. Феоктисова</u> /К.А. Феоктисова/</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.

