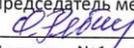
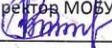


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»
Председатель методического совета
 Рябина О.А.
Протокол №1 от 30.08.2020 г

«Утверждено»
Директор МОБУ «СОШ №172»
 Фурковская Н.В.
Приказ № 45 от 31.08.2020 г

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 9А класса
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: КОЗЛОВ Ю.В.

АРХАР
2020-2021

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.09.2016 г. № 3/16) и авторской программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016). Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч. в неделю, 102 часов.

Планируемые результаты основной общеобразовательной программы:

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание

| Вид программного материала | Количество часов | |
|-------------------------------|--------------------|--|
| | 9 класс | |
| Базовая часть | 82 | |
| - основы знаний | В процессе занятий | |
| - легкая атлетика | 14 | |
| - общая физическая подготовка | 7 | |
| - кроссовая подготовка | 14 | |
| - спортивные игры: | | |
| - баскетбол | 14 | |
| - волейбол | 15 | |
| - гимнастика, акробатика | 18 | |
| Вариативная часть: | | |
| - баскетбол | 10 | |
| - волейбол | 10 | |
| всего | 102 | |

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Легкая атлетика

Бег 60 м, 300 м, 1000 м, 2000 м, челночный 3x10 м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Высокий и низкий старт. Передача эстафеты. Преодоление полосы препятствий. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История возникновения и развития легкоатлетических видов. Правила соревнований по лёгкой атлетике (отдельные виды). Особенности самостоятельных занятий. Воздействие занятий лёгкой атлетикой на организм человека.

Баскетбол.

Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок, бросок мяча в прыжке. Зонная и персональная защита. Нападение быстрым прорывом, позиционное нападение. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Становление правил современного баскетбола. Жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятий баскетболом.

Лыжная подготовка

Использование ранее изученных ходов, переход с одного хода на другой. Разновидности конькового хода. Скоростной спуск с прохождением ворот и торможением в заданной зоне. Подъём скользящим шагом. Игры и эстафеты на равнине и горной части. Преодоление дистанции до 5км.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи пострадавшему при занятиях лыжным спортом. Индивидуальный подбор и подготовка инвентаря и снаряжения лыжника. Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие моральных и физических качеств посредством занятий лыжным спортом.

Волейбол

Передача мяча над собой, во встречных колоннах, после перемещений, через сетку, в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача. подача по зонам. Игра в защите. Учебная игра.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи при травмах. Правила по волейболу, жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятия волейболом.

Гимнастика

Строевые упражнения: повороты в движении направо и налево; перестроение через цифровой расчёт; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Лазание: по канату на скорость.

Акробатика:

- мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок прыжком с разбега; стойка на голове и руках толчком и силой; комбинации из изученных элементов;

- девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; равновесие на одной; выпад вперёд; комбинации из изученных элементов.

Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см - мальчики); прыжок боком с поворотом на 90 град (конь в ширину, высота 110 см - девочки).

Висы и упоры:

- мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём переворотом махом и силой; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; комбинации на снарядах;

- девочки: из вися прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю переход в упор на нижнюю жердь; комбинации из изученных элементов.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Кроссовая подготовка. ОФП.

Бег по пересечённой местности с изменением скорости и направления. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Кросс до 4км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости. Упражнения с отягощениями. Элементы единоборств. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

| № урока | Тема урока | Кол-во уроков | Планируемые результаты | Дата проведения | |
|---------|---|---------------|---|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.) | 1 | Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон | | |
| 2 | | 1 | Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон | | |
| 3 | | 1 | Челночный бег 3 x 10 на результат. | | |
| 4 | | 1 | Бег на результат 30 м. | | |
| 5 | | 1 | Бег на результат 60 м. | | |
| 6 | Прыжок в длину, метание малого мяча (3 ч.) | 1 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Метание малого мяча на дальность с места. | | |
| 7 | | 1 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места). | | |
| 8 | | 1 | Техника метания малого мяча с разбега. | | |
| 9 | Бег на средние дистанции (2 ч.) | 1 | Бег (1500 м – Д; 2000 м – М). | | |
| 10 | | 1 | Бег 1000 м на результат. | | |
| 11 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч) | 1 | Равномерный бег (14 мин.). | | |
| 12 | | 1 | Равномерный бег (14 мин.). | | |
| 13 | | 1 | Равномерный бег (16 мин.). | | |
| 14 | | 1 | Равномерный бег (16 мин.). | | |
| 15 | | 1 | Равномерный бег (16 мин.). | | |
| 16 | | 1 | Равномерный бег (18 мин.). | | |
| 17 | | 1 | Равномерный бег (18 мин.). | | |
| 18 | | 1 | Равномерный бег (18 мин.). | | |
| 19 | | 1 | Равномерный бег (18 мин.). | | |
| 20 | | 1 | Бег 3000 м без учета времени. | | |
| 21 | Баскетбол (7 ч.) | 1 | Сочетание приемов ведения., передачи, бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. | | |
| 22 | | 1 | Отжимание от пола на результат. | | |
| 23 | | 1 | Сочетание приемов ведения., передачи, бросков. Бросок мяча двумя | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|--|--|
| | | | руками от головы в прыжке. | | |
| 24 | | 1 | М-подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек. | | |
| 25 | | 1 | Сочетание приемов ведения., передачи, бросков. Штрафной бросок. | | |
| 26 | | 1 | Сочетание приемов ведения., передачи, бросков. Штрафной бросок. | | |
| 27 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | | |
| | | | II четверть | | |
| 28 | Висы. Строевые упражнения (6 ч.) | 1 | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом | | |
| 29 | | 1 | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом | | |
| 30 | | 1 | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом | | |
| 31 | | 1 | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом | | |
| 32 | | 1 | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом | | |
| 33 | | 1 | Подтягивание в висе на результат. | | |
| 34 | | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч.) | 1 | Прыжок боком (Д). Прыжок ноги врозь (М). Лазание по канату в два приема (М). | |
| 35 | 1 | | Прыжок боком (Д). Прыжок ноги врозь (М). Лазание по канату в два приема (М). | | |
| 36 | 1 | | Прыжок боком (Д). Прыжок ноги врозь (М). Лазание по канату в два приема (М). | | |
| 37 | 1 | | Прыжок боком (Д). Прыжок ноги врозь (М). Лазание по канату в два приема (М). | | |
| 38 | 1 | | Лазание по канату в два приема (М) на результат. | | |
| 39 | 1 | | Техника выполнения опорного прыжка. | | |
| 40 | Акробатика (6 ч.) | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (М). равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). | | |
| 41 | | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (М). равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). | | |
| 42 | | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (М). равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). | | |
| 43 | | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (М). равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). | | |
| 44 | | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (М). равновесие на одной ноге. | | |

| | | | | | | |
|----|-------------------|------------------|---|--|--|--|
| | | | Кувырок назад в полушпагат (Д). | | | |
| 45 | | 1 | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | | | |
| 46 | Баскетбол (6 ч.) | 1 | Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. | | | |
| 47 | | 1 | Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. | | | |
| 48 | | 1 | Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | | | |
| 49 | | 1 | Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | | | |
| 50 | | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2Х2). Учебная игра. | | | |
| 51 | | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2Х2). Учебная игра. | | | |
| | | | | III четверть | | |
| 52 | Баскетбол (12 ч.) | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3Х3). | | | |
| 53 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3Х3). | | | |
| 54 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3Х3). | | | |
| 55 | | 1 | Техника позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях | | | |
| 56 | | 1 | Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | | | |
| 57 | | 1 | Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | | | |
| 58 | | 1 | Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | | | |
| 59 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. | | | |
| 60 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. | | | |
| 61 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. | | | |
| 62 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | | | |
| 63 | | 1 | Техника броска мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | | | |
| 64 | | Волейбол (18 ч.) | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 65 | | | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар | | |

| | | | | | |
|----|---------------------|---|--|--|--|
| | | | при встречных передачах. | | |
| 66 | | 1 | Техника передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | | |
| 67 | | 1 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра | | |
| 68 | | 1 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра | | |
| 69 | | 1 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра | | |
| 70 | | 1 | Техника нападающего удара при встречных передачах. | | |
| 71 | | 1 | Техника нападающего удара при встречных передачах. | | |
| 72 | | 1 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | | |
| 73 | | 1 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | | |
| 74 | | 1 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | | |
| 75 | | 1 | Техника нижней прямой передачи. | | |
| 76 | | 1 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 77 | | 1 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 78 | | 1 | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 79 | | 1 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. | | |
| 80 | | 1 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. | | |
| 81 | | 1 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. | | |
| | | | IV четверть | | |
| 82 | Баскетбол (5 ч.) | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | | |
| 83 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | | |
| 84 | | 1 | М –подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек. | | |
| 85 | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| | | | после остановки. | | |
| 86 | | 1 | Отжимание от пола на результат. | | |
| 87 | Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий (8 ч.) | 1 | Равномерный бег (14 мин.). | | |
| 88 | | 1 | Равномерный бег (14 мин.). | | |
| 89 | | 1 | Равномерный бег (16 мин.). | | |
| 90 | | 1 | Равномерный бег (16 мин.). | | |
| 91 | | 1 | Равномерный бег (16 мин.). | | |
| 92 | | 1 | Равномерный бег (18 мин.). | | |
| 93 | | 1 | Равномерный бег (18 мин.). | | |
| 94 | | 1 | Бег 3000 м – М., и 2000 м - Д без учета времени. | | |
| 95 | Бег на средние дистанции (2 ч.) | 1 | Бег (2000 м – М., и 1500 м - Д). | | |
| 96 | | 1 | Бег 1000 м. на результат | | |
| 97 | Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч.) | 1 | Низкий старт (до 30-40 м.). Бег по дистанции (70-80 м.). | | |
| 98 | | 1 | Бег 30 м. на результат. | | |
| 99 | | 1 | Бег 60 м. на результат. | | |
| 100 | Прыжок в длину с места Метание малого мяча (3 ч.) | 1 | Техника метания малого мяча с разбега на результат. | | |
| 101 | | 1 | Техника прыжка в длину с разбега (с места) на результат. | | |
| 102 | | 1 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | | |