

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3**

**Рассмотрено**

на заседании

методического совета

МАОУ Сорокинской

СОШ №3

Протокол №\_1\_от 28.08\_2020 г.

**Утверждено**

Директором МАОУ

Сорокинской СОШ№3



Сальникова В.В.

Приказ №103\1од

от «31» 08.2020 г.

**Рабочая программа  
предмет «Физическая культура»  
для 9 класса на 2020/2021 уч.г.**

Составитель:  
Коршукова Л.А. учитель  
физической культуры

с. Б. Сорокино 2020 год

## Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 9 класса

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***Ученик научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, сдачи норм ГТО IV ступени.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

## **Физическое совершенствование**

### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	8,6	9,1
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	18	—
	Прыжок в длину с места, см	185	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	25
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	9 мин 00 с	10 мин 00 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	11,0	13,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	13,0	15,0

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт	1
	Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	2
	Спринтерский бег	3
	Эстафетный бег	4
	Прыжок в длину; "способом согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	5
	Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	6
	Бег с ускорением Теоретические знания	7
	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	8
	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	9
	Метание малого мяча	10
	Бег на средние дистанции	11
	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	12
Кроссовая подготовка 4 часа	Бег по пересеченной местности	13
	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	14

	Равномерный бег (17мин).	15
	Равномерный бег (18мин).	16
Футбол 5 часов	Инструктаж по Т.Б. История футбола.	17
	Стойки игрока.	18
	Ведение мяча по прямой	19
	Удары по воротам	20
	Удары по воротам	21
Волейбол 22 часа	Инструктаж по Т.Б. Нижняя прямая подача	22
	Нижняя прямая подача	23
	Передача мяча сверху	24
	Передача сверху и приём снизу двумя руками	25
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	26
	Нижняя прямая подача	27
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	28
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	29
Нижняя прямая подача	30	

	Нижняя прямая подача	31
	Прием мяча снизу	32
	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. Судейство в волейболе.	33
	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. Судейство в волейболе.	34
	Нижняя прямая подача	35
	Передача мяча сверху	36
	Передача мяча сверху	37
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	38
	Нижняя прямая подача	39
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	40
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	41
	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	42
	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	43
Лыжная подготовка 16 часов	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	44
	Одновременный двушажный ход . Теоретические знания.	45
	Одновременный двушажный ход . Теоретические знания.	46

	Одновременный двушажный	47
	Переход с одного хода на другой	48
	Переход с одного хода на другой	49
	Одновременный одношажный ход	50
	Одновременный бесшажный ход	51
	Преодоление контр уклонов	52
	Попеременный четырехшажный ход	53
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	54
	Попеременный четырехшажный ход	55
	Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	56
	Преодоление контр уклонов	57
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	58
	Оценить технику попеременного четырехшажного хода	59
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов	Инструктаж по Т.Б.Кувырки вперед и назад слитно	60
	Кувырки вперед и назад слитно	61
	Длинный кувырок с трех шагов разбега	62

	Длинный кувырок с трех шагов разбега	63
	Из упора присев силой стойка на руках и голове	64
	Акробатические элементы	65
	Акробатические элементы	66
	Размахивание и соскок	67
	Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	68
	Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	69
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	70
	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	71
	Опорный прыжок	72
Баскетбол 16 часов	Инструктаж по Т.Б.Позиционное нападение со сменой мест	73
	Позиционное нападение со сменой мест	74
	Позиционное нападение со сменой мест	75
	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	76
	Личная защита в игровых взаимодействиях	77

	Бросок двумя руками от головы в прыжке	78
	Бросок двумя руками от головы в прыжке	79
	Штрафной бросок	80
	Штрафной бросок	81
	Позиционное нападение	82
	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	83
	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	84
	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	85
	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	86
	Учебная игра 5х5	87
	Учебная игра 5х5	88
Легкая атлетика 7 часов	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	89
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	90
	Метание малого мяча на дальность	91
	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	92
	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	93

	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	94
	Бег на средние дистанции Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин).. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	95
Кроссовая подготовка 7 часов	Бег на длинные дистанции.	96
	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	97
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	98
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	99
	Равномерный бег (17мин).	100
	Равномерный бег (18мин).	101
	Равномерный бег (18мин).	102