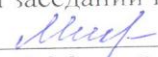



Ситниковская средняя общеобразовательная школа филиал
муниципального автономного общеобразовательного учреждения Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено
на заседании ШМО

(О.Г. Михалёва)
Протокол № 1
от 25 августа 2020 г

Согласовано
с заместителем директора по УВР

(Е.Н.Яковлева)
26 августа 2020 г

Утверждено
директором школы
(А.Б.Комарова)

приказ № 90-09 от 24.08.2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 А КЛАССА
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.
(АООП ООО)

Составитель: учитель физической культуры
Самусев Дмитрий Валерьевич

1.Планируемые результаты освоения предмета физической культуры в 9 А классе.

Воспитанник должен знать:

- что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта, технику лыжных ходов;
- основные данные о технике бега на коньках, правила судейства;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

Воспитанник должен уметь:

- пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке; пробежать в медленном темпе 12-15мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300м;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

2.Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание тем учебного курса
Легкая атлетика.	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 200 м с фиксацией времени учителя. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.
Гимнастика.	Построение и перестроение: использование всех видов перестроений и поворотов. Общеразвивающие корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения, укрепляющие осанку.

Лыжная подготовка.	Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м. Спуск в средней стойке. Спуск в высокой стойке.
Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. Волейбол.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах. Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Передача мяча, нижняя прямая подача. Стойки и передвижение игрока.
Легкая атлетика.	Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Бег в среднем темпе, чередующийся сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз. Специальные беговые упражнения с усложнениями.

3.Тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	11
1	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 200 м с фиксацией времени учителя.	1
2	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1
3-4	Специальные беговые упражнения.	2
5	Низкий старт до 30 м.	1
6-7	Низкий старт, стартовый разгон. Финиширование.	2
8-9	Прыжок в длину с небольшого разбега. Приземление.	2
10-11	Метание мяча на дальность с разбега.	2
	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. Волейбол.	12
12-13	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	2
14-15	Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	2
16	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
17	Штрафной бросок.	1
18	Передача, ведение и бросок.	1
19-20	Передача мяча двумя сверху.	2

21-22	Нижняя прямая подача.	2
23	ОРУ и перемещения. Нижняя прямая подача.	1
	Гимнастика	18
24-25	Построение и перестроение: использование всех видов перестроений и поворотов.	2
26-28	Общеразвивающие корригирующие упражнения.	3
29-30	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.	2
31-32	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	2
33-34	Упражнения, укрепляющие осанку.	2
35-36	ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	2
37-38	Упражнения на гимнастической скамейке.	2
39	ОРУ на месте, с предметами и без предметов.	1
40-41	ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге.	2
	Лыжная подготовка	12
42	Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	1
43-44	Поворот на параллельных лыжах.	2
45-46	Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м.	2
47-49	Спуск в средней стойке. Спуск в высокой стойке.	3
50-51	Техника подъемов, спусков с поворотом.	2
52-53	Прохождение дистанции 1 км средним темпом.	2
	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. Волейбол.	5
54	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	1
55	Ведение мяча с изменением направления с обводкой. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1
56	Передача, ведение и бросок.	1
57-58	ОРУ и перемещения. Нижняя прямая подача.	2
	Легкая атлетика	10
59-60	Специальные беговые упражнения.	2
61-62	Низкий старт до 30 м.	2
63-64	Низкий старт, стартовый разгон. Финиширование.	2
65	Прыжок в длину с небольшого разбега. Приземление.	1
66-67	Метание мяча на дальность с разбега.	2
68	Ходьба в сочетании с бегом 1 км.	1