

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Калининская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
Протокол педагогического
совета
от 29.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МБОУ «Калининская ООШ»
от 29.08.2019 № 140

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс
(индивидуальное обучение)**

Составитель:
Козева М.В.,
учитель
физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов

России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты :

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

10) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

11) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

9 класс

Основы знаний о физической культуре. История возникновения и развития физической культуры. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Особенности общего физического воспитания, физическое воспитание с профессиональной, со спортивной направленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика: бег 60 м, длительный бег., 1500м, прыжки в длину и высоту, метание мяча на дальность и в цель, броски набивного мяча, всевозможные прыжки и многоскоки.

Гимнастика с элементами акробатики, элементами единоборств . Стойки и передвижения в стойке, захваты и освобождение от захватов, силовые упражнения и единоборства в парах. Строевые упражнения, ОРУ с предметами и без предметов,

акробатические упражнения, упражнения на совершенствование висов и упоров, опорный прыжок через козла, упражнения на ограниченной площади опоры, лазание по канату, подтягивание.

Лыжные гонки. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с одного хода на другой. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.

Спортивные игры .

Баскетбол: на освоение ловли и передач мяча, технике ведения мяча, техника броска мяча, перехват мяча, действия нападающего против нескольких защитников, индивидуальные и групповые действия в защите и нападении, игра по правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стоке, ходьба, бег, упражнения на освоение техники приема и передачи мяча, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, тактические действия в защите и в нападении, учебная игра, эстафеты, круговая тренировка.

Футбол: ведение и передача мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу, перехват мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, быстрый прорыв, борьба за предмет, учебная игра.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по предмету «Физическая культура» (аудиторные часы)

№	Раздел, тема	Кол-во часов (аудиторные часы)	Кол-во часов (самостоятельное обучение)
1	Знания о физической культуре.	3	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
3	Физическое совершенствование: Легкая атлетика Гимнастика с элементами акробатики, элементами единоборств Лыжные гонки Спортивные игры	12 4 2 2 4	85 21 23 23 18
Итого		17	85

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МБОУ «Калининская ООШ»
от 29.08.2019 № 140

**Календарно-тематическое планирование
учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс
(приложение к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура, индивидуальное обучение» 9 класс)**

Составитель:
Козева М.В.,
учитель
физической культуры

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Тема урока	Дата	Кол-во аудиторных часов	Кцил-во часов, для самостоятельного обучения
	Знания о физической культуре			
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетике. Олимпийские игры	.	1	
2	Прыжки в длину с разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма			1
	Физическое совершенствование			
	<i>Легкая атлетика</i>			
3	Низкий старт и стартовый разгон			1
4	Техника передачи эстафеты сверху		1	
5	Метания мяча 150гр на дальность с разбега		1	
6	Прыжки в длину с места- учет		1	
7	Техника передачи эстафеты сверху			1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 5 мин.			
9	Наклоны вперед из положения стоя			1
10	Учет спринтерского бега на 30м, 60 м			1
11	Кросс 3000м без учета времени			1
12	Финальное усилие, техника передачи эстафетной палочки.			1
13	Развитие скоростной выносливости			1
	Знания о физической культуре (продолжение)			
14	Особенности общего физического воспитания, физическое воспитание с профессиональной, физическое воспитание со спортивной направленностью		1	
	Спортивные игры			
15	Техника безопасности на уроках по волейболу.			1
16	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
17	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			
18	Прием мяча, отраженной сеткой.			
19	Нижняя прямая, верхняя подача мяча на заданную часть площадки		1	
20	Прямой нападающий удар при встречных передачах			
21	Учебная игра			
22	Тестирование по теме: «Легкая атлетика»		1	
23	Подвижные игры и игровые задания на основе волейбола			
24	Игра в нападении			
	Физическое совершенствование (продолжение)			
	<i>Гимнастика с элементами акробатики, элементами единоборств</i>			

25	Техника безопасности на уроках гимнастике. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.			1
26	Висы и упоры.			1
27	Висы и упоры. Упражнения со скакалками и обручами			1
28	Развитие гибкости. Сед, сед углом.			1
29	Упражнения на развитие гибкости, растяжка.			1
30	Акробатика. Кувырки вперед и назад			1
31	Акробатика. «Мост» из положения лежа и стоя			1
32	Учет акробатических элементов			1
33	Лазанье по канату. Страховка и помощь.			1
34	Учет лазанья по канату.			1
35	Опорный прыжок . Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»			1
36	Учет опорного прыжка			1
37	Упражнения в висах и упорах			1
38	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения			1
39	Упражнения в равновесии, упражнения на гимнастической стене			1
40	Гимнастическая комбинация			1
41	Закаливание организма			1
42	Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья			1
43	Гимнастика. Многоскоки			1
44	Тестирование по теме: «Гимнастика с основами акробатики»		1	
45	Акробатические комбинации с предметами			1
46	Эстафеты с акробатическими элементами			1
47	Развитие гибкости и координационных качеств			1
48	Развитие физических качеств.			1

	Физическое совершенствование (продолжение)			
	<i>Лыжные гонки</i>			
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.			1
50	Скользящий шаг. Попеременный и двухшажный ход. Требование к одежде и обуви.			1
51	Одновременно одношажный ход. Виды лыжного спорта.			1
52	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода			1
53	Учет одновременного и попеременного шага			1
54	Переход с попеременных ходов на одновременные.			1
55	Подъем скольльзящим шагом. Прохождение дистанций до 5 км			1

56	Преодоление контруклона		1	
57	Учет прохождения дистанции до 3 км			1
58	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°			1
59	Техника торможения плугом.		1	
60	Одновременно двухшажный коньковый ход. Переходы со стоек			
61	Одновременном двухшажный коньковый ход на лыжне под уклон			1
62	Учет конькового хода		1	
63	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом			1
64	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов			1
65	Одновременный одношажный ход Подъём в гору скользящим шагом			1
66	Одновременный одношажный ход. Торможение с поворотом			1
67	Подъём «ёлочкой».			1
68	Соревнования «Кто быстрее»			1
68	Эстафеты с преодолением препятствий			1
70	Техника выполнения ходов.			1
71	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»			1
72	Тестирование по теме «Лыжная подготовка»		1	

	Спортивные игры (продолжение)			
73	Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП.		1	
74	Стойки и передвижения, повороты, остановки			1
75	Ловля и передача мяча			1
76	Ведение мяча			1
77	Броски одной и двумя руками в прыжке		1	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
78	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями			1
79	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах			1
	Спортивные игры (продолжение)			
80	Передачи мяча		1	

81	Нападение быстрым прорывом. Зонная защита			1
82	Передвижение» быстрый прорыв», «Восьмерка», «Ручеек».			1
83	Учебная игра.			1
84	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»			1
	Физическое совершенствование (продолжение)			
	<i>Легкая атлетика (продолжение)</i>			
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту			1
86	Многоскоки. Прыжки в высоту.			1
87	Учет прыжков в высоту			1
88	Бег 30м,60м, 100м			1
89	Челночный бег			1
90	Ускорения на результат с низкого и высокого старта.			1
91	Спринтерский бег, семенящий бег.			1
92	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»			1
93	Прыжок в длину с 7-8 шагов			1
94	Метание гранаты.		1	
95	Учет метания гранаты			1
96	Бег по пересеченной местности,			1
97	Тестирование по теме: «Основные понятия и гимнастический термины»		1	
	Спортивные игры (продолжение)			
98	Правила техники безопасности игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот.			1
99	Удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы			1
100	Остановка мяча грудью, удар мяча серединой лба			1
101	Удары по воротам			1
102	Учебная игра			1

