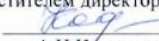
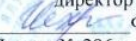


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	--	--

АДОптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
класс-9
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 99

Составитель рабочей программы Махмутов Изат Зинатович, учитель физической культуры

Год составления 2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (17 часов): спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры (21 час): технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов): Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Лыжная подготовка (14 часов): основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
3	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	3.1. Легкая атлетика	12+15=27
	3.2. Спортивные игры	12+9+10=31
	3.3. Гимнастика с основами акробатики	24
	3.4. Лыжная подготовка	17

	Итого	99
--	-------	----

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры. Сдача рапорта.	1
2	Бег. Техника бега: движение рук, туловища, постановка ног	1
3	Бег. Техника бега: движение рук, туловища, постановка ног	1
4	Прыжки в длину с места, разбега	1
5	Прыжки в длину с места, разбега	1
6	Челночный бег(3х10 м)	1
7	Челночный бег(3х10 м)	1
8	Учить броску мяча	1
9	Учить броску мяча	1
10	Учить передаче и ловле мяча.	1
11	Учить передаче и ловле мяча.	1
12	Развитие игровой деятельности	1
13	Развитие игровой деятельности	1
14	Строевые упражнения.	1
15	Строевые упражнения.	1
16	Элементы спортивной игры: Пионербол.	1
17	Пионербол. Подача мяча.	1
18	Пионербол. Бросок мяча двумя руками.	1

19	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1
20	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1
21	Элементы спортивной игры: Пионербол.	1
22	Пионербол. Игра в команде	1
23	Пионербол. Игра в команде	1
24	Пионербол. Совершенствование игровых действий..	1
25	Упражнения на пространственно- временную ориентировку и точность движений.	1
26	Лазанье и перелезание.	1
27	Лазанье и перелезание.	1
28	Лазанье и перелезание.	1
29	Упражнения на пространственно- временную ориентировку и точность движений.	1
30	Упражнения на пространственно- временную ориентировку и точность движений.	1
31	Элементы игры в настольный теннис	1
32	Элементы игры в настольный теннис	1
33	Элементы игры в настольный теннис	1
34	Элементы игры в настольный теннис	1
35	Элементы игры в настольный теннис	1
36	Корректирующие упражнения	1
37	Корректирующие упражнения	1
38	Эстафетный бег	1
39	Медленный бег. Дыхание при беге	1
40	Прыжки в длину	1
41	Строевые упражнения.	1

42	Строевые упражнения.	1
43	Элементы спортивной игры: Пионербол.	1
44	Пионербол. Подача мяча.	1
45	Пионербол. Бросок мяча двумя руками.	1
46	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1
47	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1
48	Эстафетный бег	1
49	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в хоккей)	1
50	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в хоккей)	1
51	Развитие игровой деятельности	1
52	(Элементы игры в хоккей)	1
53	Развитие игровой деятельности	1
54	(Элементы игры в хоккей)	1
55	Развитие игровой деятельности(Элементы игры в хоккей)	1
56	Развитие игровой деятельности(Элементы игры в хоккей)	1
57	Элементы игры в бадминтон	1
58	Элементы игры в бадминтон	1
59	Элементы игры в бадминтон	1
60	Элементы игры в бадминтон	1
61	Элементы игры в бадминтон	1
62	Элементы игры в бадминтон	1
63	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры. Сдача рапорта.	1
64	Бег. Техника бега: движение рук, туловища, постановка ног	1

65	Прыжки в длину с места, разбега	1
66	Прыжки в длину с места, разбега	1
67	Челночный бег(3х10 м)	1
68	Учить броску мяча	1
69	Учить передаче и ловле мяча.	1
70	Развитие игровой деятельности	1
71	Челночный бег(3х10 м)	1
72	Челночный бег(3х10 м)	1
73	Челночный бег(3х10 м)	1
74	Строевые упражнения.	1
75	Элементы спортивной игры: Пионербол.	1
76	Пионербол. Подача мяча.	1
77	Пионербол. Бросок мяча двумя руками.	1
78	Пионербол. Бросок мяча двумя руками	1
79	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1
80	Пионербол. Розыгрыш мяча.	1
81	Элементы спортивной игры: баскетбол	1
82	Пионербол. Игра в команде	1
83	Пионербол. Совершенствование игровых действий..	1
84	Упражнения на пространственно- временную ориентировку и точность движений.	1
85	Эстафетный бег	1

86	Медленный бег. Дыхание при беге	1
87	Упражнения на пространственно- временную ориентировку и точность движений.	1
88	Упражнения на пространственно- временную ориентировку и точность движений.	
89	Элементы игры в настольный теннис	
90	Элементы игры в настольный теннис	
91	Элементы игры в настольный теннис	
92	Элементы игры в настольный теннис	
93	Элементы игры в настольный теннис	
94	Корректирующие упражнения	
95	Корректирующие упражнения	
96	Эстафетный бег	
97	Медленный бег. Дыхание при беге	
98	Прыжки в длину	
99	Развитие игровой деятельности (Элементы игры в футбол)	