

Комитет администрации Мамонтовского района по образованию
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Островновская средняя общеобразовательная школа»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МКОУ «Островновская СОШ»
Протокол № 16 от 27 августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ

П.И.Пославский
Приказ №208 от 27 августа 2018 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 9 класса
основного общего образования
на 2019-2020 учебный год
102 ч.

Программа «Физической культуры» для 9 класса составлена на основе ФГОС ООО (2010), ФБУПа (2011), Примерной программы по физической культуре, ФПУ на 2014-2015 уч.год, программы «Физическая культура» для 9 класса В. И. Ляха.

Составитель: Осинцев А.И.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации: 2019-2020 учебный

год.

с. Островное 2019 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Планирование составлено на основе авторской программы по физической культуре для 1-11 классов, В.И.Ляха. Москва, «Просвещение», 2011 год.

Учебник В.И.Ляха, Физическая культура 8-9 классы, ФГОС, Москва. «Просвещение» 2014 год.

Класс 9

Количество часов в авторской программе 102

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Количество часов по учебному плану и календарному графику МКОУ «Островновская СОШ», утверждённому на 2019-2020 учебный год 9кл. - 102ч.

Содержание курса

1. Основы знаний

- Приёмы закаливания.
- Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.
- Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

2. Общая и специальная физическая подготовка

- Бег до 15 минут
- Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м.
- Бег 30 и 60 метров
- Эстафетный бег
- Челночный бег
- Прыжки с места, тройной прыжок, через скакалку
- Метания мяча на дальность, в цель
- Прыжки в длину и высоту
- Акробатические упражнения
- Подъем переворотом в упор
- Подтягивание сериями
- Поднимание ног в висе на гимнастической стенке
- Поднимание туловища из различных исходных положений
- Переход с одновременных ходов на попеременные
- Прохождение отрезков на скорость
- Торможение «плугом» и «полуплугом»
- Преодоление подъемов
- Прохождение дистанции до 5 км.
- Ведение мяча челночным бегом.
- Ведение мяча на скорость
- Передачи мяча в движении.
- Ловля и передача мяча в движении
- Броски по кольцу со средней и дальней дистанции
- Броски в прыжке

- Перехват мяча
- Ловля и передача мяча в движении двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках
- Быстрое нападение
- Учебная игра в баскетбол
- Нижние и верхние передачи
- Передачи мяч в парах
- Верхняя прямая подача
- Прием подачи
- Учебная игра в волейбол
- Учебная игра в футбол

Контрольно-оценочные средства из УМК:

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30м, с	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Челночный бег 3x10м, с	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Прыжки в длину с места, см	15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	6-минутный бег, м	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание, кол- во раз	15	3	7-8	10	5	12-13	16

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока
<i>Лёгкая атлетика 12 ч.</i>		
1	Т.Б. Олимпийские игры современности	
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	
4	Эстафетный бег.	
5	Бег 30 и 60 м на результат.	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с места.	
7	Прыжок в длину с разбега Метание мяча на дальность.	
8	Прыжок в длину на результат.	
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	
10	Бег на средние дистанции	
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Повторный и переменный бег. Тестирование.	
<i>Спортивные игры 12 ч.</i>		
13	Т.Б. Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра	
14	Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра	
15	Изучение правил игры в стритбол	
16	Штрафной бросок. Учебная игра.	
17	Бросок по кольцу со средней дистанции. Учебная игра.	
18	Зонная защита	
19	Личная защита	
20	Передача мяча в парах. Учебная игра.	
21	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
22	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
23	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	
24	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	
<i>Гимнастика 9 ч.</i>		
25	Т.Б. Висы. Строевые упражнения.	
26	Развитие силовых способностей.	
27	Подтягивания в висе на результат.	
28	Опорный прыжок ноги врозь, прыжок боком .	

29	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
30	Оценка техники опорного прыжка.	
31	Акробатика.	
32	Прыжки ч/з скакалку	
33	Подъём переворотом на низкой перекладине	
Спортивные игры 12 ч.		
34	Изучение правил игры в баскетбол	
35	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	
36	Бросок мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	
37	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.	
38	Штрафной бросок. Учебная игра.в баскетбол	
39	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3.	
40	Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Учебная игра.	
41	Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
42	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
43	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	
44	Верхняя подача, приём мяча. Учебная игра.	
45	Учебная игра.	
Элементы единоборств 3ч.		
46	Т.Б. Виды единоборств. Оказание первой помощи.	
47	Подвижная игра «Борьба за мяч».	
48	Подвижная игра Часовые и разведчики»	
Лыжная подготовка 18 ч.		
49	Т.Б. Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.	
50	Одновременный и попеременный двухшажный ход.	
51	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.	
52	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	
53	Обучение переходам с одного хода на другой ход.	
54	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	
55	Совершенствование техники попеременного и одновременного двушажного хода.	
56	Попеременный четырехшажный ход.	
57	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой.	
58	Техника преодоления контруклонов	
59	Соревнование на дистанции 1 км.	
60	Попеременный четырехшажный ход.	
61	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	
62	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.	
63	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	
64	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	
65	Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.	
66	Прохождение дистанции до 3 км.	
Гимнастика 9 ч.		
67	Способы самоконтроля и регулирования физической нагрузки.	
68	Акробатика	
69	Лазание по шесту, гимнастической стенке.	

70	Упражнения в висах и упорах.	
71	Броски набивных мячей. Подвижные игры.	
72	Подтягивания. Упражнения с отягощениями.	
73	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
74	Упражнения с повышенной амплитудой.	
75	Комплекс силовых упражнений.	
Элементы единоборств 6ч.		
76	Овладение приёмами страховки. Перетягивание в парах	
77	Стойки и передвижения в стойке.	
78	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	
79	Силовые упражнения и единоборства в парах.	
80	Подвижная игра «Бой петухов».	
81	Подвижная игра «Вытолкни из круга».	
Спортивные игры 12 ч.		
82	Бросок по кольцу в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	
84	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	
86	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	
87	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
88	Нападающий удар ч/з сетку. Учебная игра.	
89	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	
90	Нападающий удар ч/з сетку. Учебная игра.	
91	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
92	Оценка техники верхней прямой подачи.	
93	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
Лёгкая атлетика 9 ч.		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
95	Прыжок в высоту с разбега на результат	
96	Бег на средние дистанции – 500м.	
97	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	
98	Бег 30 и 60 м. на результат.	
99	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	
100	Прыжки в длину с разбега	
101	Метание мяча на дальность с разбега.	
102	Оценка техники метания мяча.	

Лист фиксирования изменений и дополнений

[illegible]

