

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

Рассмотрено:
на МО учителей
физической культуры
от «31» 08 2020г.
Руководитель МО
А.В.Киселев / Тюкавкина Е.А.

Согласовано:
Заместитель директора по
УР
Е.А.Тюкавкина
/Е. А. Тюкавкина/
«31» 08 2020г.

Утверждено:
Директор МОУ СОШ №15
О.В.Кузнецова
Приказ № 146-ОД
от «31» 08 2020г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

9 класс

на 2020-2021 учебный год

Учитель физической культуры
Аршинский С.О.

г. Борзя, 2020 год

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса – 3 часа в неделю

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 класса разработана на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы - 5 изд. - М.: Просвещение, 2012
- Программы «Физическая культура» В.И. Лях 5-9 классы.
- Учебного плана школы на 2015-2016 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Стандарт основного общего образования по физической культуре (от 05.03.2004г. № 1089, с изменениями от 03.06.2008г. № 164 и от 23.06.2015г. № 609)

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, соблюдающей нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Требования к уровню подготовки выпускников

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 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.
- подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Кол-во часов	Основы знаний	Домашнее задание
I ЧЕТВЕРТЬ					
1	<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i> Правила техники безопасности по легкой атлетике. Высокий старт от 15 до 30 метров. Рдк		12 1	1	1
2	Тестирование	учет	1		
3	Мониторинг	Учет	1	1	
4	Высокий старт и старт.разгон Бег с ускорением от 30 до 40 м Бег 100м Эстафетный бег.рдк		1	6 10	
5	Скоростной бег до 50 метров Челночный бег 3*10 метров. Финиширование. Эстафетный бег.рдк	Учет	1	11	
6	Повторный бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега-отталкивание Метание мяча с 4-5 шагов	Учет	1	12	
7-9	Бег 60 м на результат Прыжок в высоту с разбега Метание мяча с 4-5 шагов Прыжки в длину с разбега Рдк	учет	3	13 15	
10	Метание мяча с 4-5 шагов .Рдк	учет	1		
11	Прыжок в высоту с разбега. Рдк	учет	1	25	
12	Бег 1500 м(д) 2000м(м) Рдк	учет	1 15	2	
Кроссовая подготовка (15 ч)					
13-15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		3	2 1	Равномерный бег 10 мин. Подв. Игры.РДК-выносливость
16-18	Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		3	4	Равномерный бег (12 минут). Чер бега с ходьбой. ОРУ в движении. ипра «Перебежка с выручкой». Ра выносливости.
19-21	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		3	5	Равномерный бег (12 минут). Чер бега с ходьбой. ОРУ . Подвижная «Салки с выручкой». Развитие вы

22-24	Правила использования л/а упражнений для развития выносливости Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	учет	3	8	Равномерный бег (15 минут). Бег Преодоление препятствий. ОРУ. игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.
25-27	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	учет	3	9	Равномерный бег (15 минут). Бег Преодоление препятствий. ОРУ. игра «Вызов номера». Развитие выносливости.
II ЧЕТВЕРТЬ			21		
БАСКЕТБОЛ (21 час)			Комбинированный		
28	ТБ на занятиях баскетболом Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	учет	1	15	Равномерный бег (17 минут). Бег Преодоление препятствий. ОРУ. игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости.
29	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	Учетный учет	1	19	Равномерный бег (17 минут). Бег Преодоление препятствий. ОРУ. игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.
30	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	учет	1	20	Бег по пересечённой местности (2 ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» выносливости.
31	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита.	учет	1	22	

32	<p>Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		1	3	
33	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	учет	1	4	
34	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	Учет	1	5	
35	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Учет	1	6	
36-37	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль</p>	Учет	2	8	
38	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.</p>	учет	1	9	

	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей			10	
39	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	учет	1	1	
40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	учет	1	7	
41	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	учет	1	23	
42	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	учет	1	11	
43	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	учет	1	14	
44	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи бросков с сопротивлением. Быстрый	Учет	1	15	

	прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
45	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учет	1	16	
46	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учет	1	19	
47-48	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Учет	2	20	
	III ЧЕТВЕРТЬ ВОЛЕЙБОЛ (30 часов)		30		
49	ТБ на занятиях волейболом Стойка игрока и перемещения. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте Передачи мяча во встречных колоннах. рдк		1	22	1
50	Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. рдк		1	23	
51	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. рдк	учет	1	24	
52	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой	учет	1		

	во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			25	
53	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		1	7	
54	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Учет	1	14	
55-58	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		4	19	
59-61	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Учет	3	20	
62-64	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		3	22	
65-67	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		3	23	
68-69	Комбинации из разученных				

	перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	учет	2	24	
70-72	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Учет	3	25	
73-75	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Учет	3	14	
76-77	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Учет	2	15	
78	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Учет	1	16	
	IV ЧЕТВЕРТЬ Кроссовая подготовка		15		
79-82	Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. П- игра . Развитие выносливости.		4	7	1
83-84	Равномерный бег (12 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра Развитие ловкости.		2	21	
85-86	Равномерный бег (13 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра с бегом.		2	2	

	Развитие силы.				
87-88	Равномерный бег (15 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки». Развитие гибкости.		2	3	
89	Равномерный бег (16 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки ноги врозь». Развитие выносливости.		1	4	
90	Равномерный бег (17 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра Развитие скоростно-силовых качеств. КУ-д-з	Учет	1	5	
91	Равномерный бег (18 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра. Развитие силы		1	6	
92	Равномерный бег (18 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие гибкости. КУ-д-з	Учет	1	8	
93	Равномерный бег (20 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Учет	1	9	
	<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>		9		
94	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега (подбор длины разбега) КУ-д-з	Учет	1	11	
95-97	Прыжки в высоту с разбега Прыжки в длину с разбега (подбор длины разбега) Прыжки в высоту с разбега Высокий старт и стартовый разгон Бег 60 м КУ-д-з	Учет	3	15	
98-99	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов Прыжки в длину с разбега Медленный бег до 15 мин	Учет	2	16	
100	Бег 1000 м	Учет	1	17	
101	Тестирование	Учет	1	18	
102	Мониторинг		1	21	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

- Программа «Физическая культура» В.И. Лях (Рабочая программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014г.);
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы - 5 изд. - М.: Просвещение, 2012
- Лях, В.И. Физическая культура, 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012

- Стандарт основного общего образования по физической культуре (от 05.03.2004г. № 1089, с изменениями от 03.06.2008г. № 164 и от 23.06.2015г. № 609)
- Интернет-ресурсы по физической культуре
- Методические издания по физической культуре для учителей.

