

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа № 10 имени Ф.И. Антонца»

Рассмотрено
МО *Артемова А*
Ильин В. В. Мисеко
28.08.2020 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
С. Ю. Колесникова
31.08.2020 года



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 10
им. Ф.И. Антонца
С.И.С. Сдобчикова
2020 года

от 31.08.2020

Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 9 класс

Составлена: учителем
физической культуры
Вергасовой А.А.

ст. Дондуковская
2020 г.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса

разработана на основе:

Учебник: Физическая культура 7-9 класс.

Автор: Г.И. Погадаев.

Издательство: Дрофа.

Год издания: 2016.

Количество часов: 68 часов(2 часа в неделю).

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.

В результате изучения физической культуры в 9 классе учащийся должен:

знать/понимать:

△ составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

△ выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

△ 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

△ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

△ осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

△ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Легкая атлетика (12 часов)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол,) (26 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика (10 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Кроссовая подготовка (9 часов)

Значение занятий на воздухе в весеннее время. Правила и организация проведения соревнований по кроссовой подготовке. Помощь в судействе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 9 класс

2 часа в неделю, 34 учебные недели (68 часов)

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	
		планируемая	фактическая
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12ч.			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.		
2	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.		
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.		
4	Кроссовая подготовка. Бег 500 м.		
5	Финальное усилие. Эстафетный бег.		
6	Челночный бег 9х4. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Прыжок в длину с места.		
8	Прыжок в длину с разбега.		
9	Метание мяча на дальность. Метание малых мячей в цель.		
10	Метание гранаты на дальность. Метание гранаты в цель.		
11	Развитие выносливости.		
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Переменный бег.		
БАСКЕТБОЛ. 13 ч.			
13	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
14	Ведение мяча.		
15	Ведение мяча с изменением направления.		
16	Виды передачи мяча. Бросок мяча.		
17	Бросок мяча в движении.		
18	Бросок мяча в движении.		
19	Штрафной бросок.		
20	Перехват мяча. Обманные действия.		
21	Тактика игры в нападении.		
22	Тактика игры в нападении.		
23	Техника защитных действий.		
24	Зонная система защиты.		
25	Учебная игра.		
ГИМНАСТИКА. 10ч.			
26	Различные виды кувырков.		
27	Стойка на лопатках, мостик, стойка на голове.		
28	Акробатическое соединение 2 -3 элементов.		

29	Вис на перекладине.		
30	Поднятие ног из положения вис.		
31	Соскок с перекладины вперед и назад.		
32	Развитие гибкости.		
33	Упражнения в висе.		
34	Подтягивание на перекладине.		
35	Опорные прыжки.		
ВОЛЕЙБОЛ. 13ч.			
36	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
37	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
38	Прием и передача мяча. Прием мяча после подачи.		
39	Прием мяча после подачи. Подача мяча нижняя.		
40	Подача мяча верхняя.		
41	Нападающий удар.		
42	Нападающий удар.		
43	Блокировка: парная, одиночная. Страховка.		
44	Техника защитных действий.		
45	Техника атакующих действий.		
46	Тактика игры в защите.		
47	Тактика игры в защите.		
48	Учебная игра.		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 11 ч.			
49	Вводный инструктаж по технике безопасности.		
50	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.		
51	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.		
52	Кроссовая подготовка.		
53	Кросс 500 м.		
54	Финальное усилие. Эстафетный бег.		
55	Челночный бег 9х4.		
56	Прыжок в длину с места.		
57	Прыжок в длину с разбега.		
58	Тройной прыжок в длину с разбега.		
59	Метание мяча на дальность.		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. 9 ч.			
60	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Техника бега 500 м на развитие выносливости.		
61	Бег 500м на результат.		
62	Обучение техники бега 600м. распределение времени по дистанции.		
63	Бег 600м. на результат.		
64	Обучение техники бега 1000м. распределение времени по дистанции.		

65	Бег 1000м. на результат.		
66	Обучение техники бега 1500м.распределение времени по дистанции.		
67	Бег 1500м. без учёта времени.		
68	Бег по дистанции до 3 км. по пересечённой местности .		