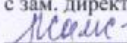


СОГЛАСОВАНО
с зам. директора по УВР
 Самсонова Л.А.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ровненская
средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
9 класс

Разработал
Учитель физической культуры
Беляев Валерий Леонидович

с. Ровное 2018 г.

Пояснительная записка к рабочей программе по предмету физическая культура в 9 классе.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации 2010г. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. И исходя из наличия и состояния базы школьного инвентаря.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков физической осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены
- обучение основам базовых видов двигательных действий
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей
- воспитание инициативности, самостоятельности, чувство ответственности
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Учебный предмет физической культуры в 9 классе рассчитан на 102 часа. 3 часа в неделю; 34 учебных недели.

Промежуточная аттестация в 9 классе проводится в конце учебного года в форме практической сдачи нормативов: подтягивание; бег 60м; бег 2000м.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

Учебная неделя	Дата факт	№ урока	Раздел (кол-во) Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	контроль	примечание
-------------------	--------------	------------	----------------------------	--------------------------------------------------------	----------	------------

Легкая Атлетика 12 ч Б/Б 4 ч В/б 11 ч

		1	Низкий старт. Инструктаж по ТБ на занятиях л/а	Знать инструктаж по ТБ на занятиях л/а		
		2	Низкий старт. Бег с ускорением . Учёт подтягивания.	Уметь пробегать с низкого старта с максимальной скоростью;	Подтягивание ю: 10-8-6 д: 16-13-8	
		3	Скоростной бег. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат. Равномерный бег	Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью;	Бег 30м ю: 4.5-4.9-5.5 д: 4.9-5.3-6.0	
		4	Скоростной бег. Челночный бег 3 по 10 . Равномерный бег	Уметь пробегать челночный бег	Текущий	
		5	Скоростной бег. Челночный бег 3 по 10 на результат . Равномерный бег	Уметь пробегать челночный бег	Челночный бег ю: 7.7-8.0-8.6 д: 8.5-8.8-9.7	
		6	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с разбега Равномерный бег	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Бег 60м ю: 8.4-9.2-10.0 д: 9.4-10.0-10.5	
		7	Метание мяча 150г на дальность .Прыжок в длину с разбега	Уметь метать мяч 150г. Прыгать в длину с разбега	Текущий	
		8	Метание мяча 150г с разбега на результат. Равномерный бег	Уметь метать мяч 150г.	Метание мяча 150г ю: 45-0-31 д: 28-23-18	
		9	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег	Уметь прыгать в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега ю: 4.30-3.80-3.30 д: 3.70-3.30-2.90	

10	Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча на результат . Равномерный бег	Уметь прыгать в длину с разбега	Бросок набивного мяча ю: 7.95-6.00-4.75 д: 5.80-4.70-4.00	
11	Прыжок в длину с места на результат. Равномерный бег 15мин (д) 20 мин (м)	Уметь прыгать в длину с места на максимальный результат	Прыжок в длину с места ю: 2.20-2.05-1.75 д: 2.05-1.85-1.55	
12	Бег 2000 м	Уметь пробегать дистанцию 2000 м .	Бег 2000м ю: 9.20-10.00-11.00 д: 10.20-12.00-13.00	
13	Инструктаж по Т.Б. на уроках С/И. Сочетание передвижений и передач, ведения и бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
14	Сочетание передвижений и передач, ведения и бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка сочетание передвижений и передач, ведения и бросков.	
15	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка бросок двумя руками от головы в прыжке	
16	Учебная игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
17	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах.	Уметь применять в игре технические приемы	текущий	
18	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах.	Уметь применять в игре технические приемы	текущий	
19	Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах.	Уметь применять в игре	текущий	

		Нападающий удар при встречных передачах.	технические приемы		
	20	Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь применять в игре технические приемы	текущий	
	21	Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в игре технические приемы	текущий	
	22	Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в игре технические приемы	текущий	
	23	Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	
	24	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в игре технические приемы	текущий	
	25	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	
	26	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Оценка выполнения. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	
	27	Двусторонняя игра в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным пра-вилам, применять в игре технические приемы		

2 четверть

Гимнастика 18ч. Волейбол 3ч.

	28	Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад	Знать инструкцию по ТБ		
	29	Из упора присев стойка на голове и руках силой (м) Кувырок назад в полушпагат (д)	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	
	30	Из упора присев стойка на голове и руках силой (м) Кувырок назад в полушпагат (д)	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	
	31	Из упора присев стойка на голове и руках силой (м) Кувырок назад в полушпагат (д)	Уметь выполнять акробатические элементы	Оценка выполнения. Стойка на голове и руках силой (м) Кувырок назад в полушпагат (д)	
	32	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (д)	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	
	33	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). равновесие на одной ноге, выпад вперед, , кувырок вперед (д)	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий	
	34	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). равновесие на одной ноге, выпад вперед, , кувырок вперед (д)	Уметь выполнять акробатические элементы	Оценка выполнения акробатических элементов.	
	35	Лазанье по канату в два приема. Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь лазать по канату в 2 приема	Текущий	

		36	Лазанье по канату в два приема. Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне	Уметь лазать по канату в 2 приема	Оценка выполнения. Лазанье по канату в два приема.	
		37	Акробатическая комбинация на оценку. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации	Оценка техники выполнения. Акробатическая комбинация	
		38	Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). подтягивание в висе.	Уметь выполнять упражнения в висе	Текущий	
		39	Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). подтягивание в висе.	Уметь выполнять упражнения в висе	Текущий	
		40	Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). подтягивание в висе.	Уметь выполнять упражнения в висе	Учет подтягивание м:10-8-7. д: 16-12-8.	
		41	Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д) на оценку.	Уметь выполнять упражнения в висе	Оценка выполнения. Подъем переворотом	
		42	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги козел в длину (м). прыжок боком конь в ширину (д).	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	
		43	Опорный прыжок. Наклон вперед из положения сидя на полу.	Уметь выполнять опорный прыжок	Учет гибкость м:+12+9+4. д:+20+13-+7	
		44	Опорный прыжок. Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	Уметь выполнять опорный прыжок	Учет пресс м: 24-21-17. д: 22-19-15.	
		45	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги козел в длину (м). прыжок боком конь в ширину (д). на оценку	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка выполнения. Опорный прыжок высрта 115см.	

		46	Передача мяча сверху двумя в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	текущий	
		47	Передача мяча сверху двумя в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	текущий	
		48	Двусторонняя игра в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		

3 четверть

Лыжная подготовка 27ч.

Спортивные игры 5ч.

		49	Инструкция по ТБ на уроках л/п. выбор лыжного инвентаря.	Знать инструкцию по ТБ		
		50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	Текущий	
		51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	Текущий	
		52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	Оценка техники выполнения. Попеременный двухшажный ход.	
		53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	Оценка техники выполнения. Одновременный двухшажный ход.	
		54	Передвижение на лыжах до 5 км.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	Текущий	

		55	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант)	Уметь выполнять лыжные хода	Текущий	
		56	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант)	Уметь выполнять лыжные хода	Текущий	
		57	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант)	Уметь выполнять лыжные хода	Оценка техники выполнения. Одновременный бесшажный ход.	
		58	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант)	Уметь выполнять лыжные хода	Оценка техники выполнения. Одновременный одношажный ход.	
		59	Передвижение на лыжах до 5 км.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	Текущий	
		60	Игры на лыжах «гонки с выбыванием» «гонки с преследованием»	Уметь играть в игры на лыжах	Текущий	
		61	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь выполнять лыжные хода и переходы		
		62	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь выполнять лыжные хода и переходы	Текущий	
		63	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь выполнять лыжные хода и переходы	Оценка техники выполнения. Попеременный четырехшажный ход.	

		64	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь выполнять лыжные хода и переходы	Оценка техники выполнения. Переход с попеременных ходов на одновременные.	
		65	Передвижение на лыжах до 5 км.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	Текущий	
		66	Игры на лыжах: горнолыжная эстафета «пройди ворота»	Уметь играть в игры на лыжах	Текущий	
		67	Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона	Уметь выполнять повороты и торможения		
		68	Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона	Уметь выполнять повороты и торможения	Текущий	
		69	Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона	Уметь выполнять повороты и торможения	Оценка техники выполнения. Торможение и поворот «плугом».	
		70	Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона	Уметь выполнять повороты и торможения	Оценка техники выполнения. Преодоление контруклона	
		71	Передвижение на лыжах до 5 км.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	Текущий	
		72	Игры на лыжах: горнолыжная эстафета «пройди	Уметь играть в игры на	Текущий	

			ворота». Горнолыжная подготовка	лыжах		
		73	Передвижение на лыжах 3 км. на время	Уметь проходить дистанции на время	3 км. на время м: 17.30-18.00-19.00 д: 19.30-20.00-21.30	
		74	Игры на лыжах: горнолыжная эстафета «пройди ворота». Горнолыжная подготовка	Уметь играть в игры на лыжах	Текущий	
		75	Передача мяча у сетки стоя спиной к цели. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	
		76	Передача мяча у сетки стоя спиной к цели. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	
		77	Передача мяча у сетки стоя спиной к цели. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Оценка техники выполнения. Передача мяча у сетки стоя спиной к цели.	
		78	Передача мяча у сетки стоя спиной к цели. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	
		79	Двусторонняя игра в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		

4 четверть

Лёгкая атлетика 12ч.

Спортивные игры 10ч.

		80	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять элементы волейбола		
		81	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	

	82	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять элементы волейбола	Оценка выполнения. Нападающий удар при встречных передачах.	
	83	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Нижняя подача по зонам. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	
	84	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Нижняя подача по зонам. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	
	85	Нижняя подача в заданную часть площадки. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	
	86	Нижняя подача в заданную часть площадки. Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Текущий	
	87	Нижняя подача в заданную часть площадки. Учет Учебная игра	Уметь выполнять элементы волейбола	Нижняя подача в заданную часть площадки 10 подач м:7-6-5. д:6-5-4.	
	88	Двусторонняя игра в волейбол	Уметь играть в в/б по упрощённым правилам.		
	89	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать инструктаж по ТБ на занятиях л/а		
	90	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание»	Текущий	
	91	Учет прыжка в высоту способом	Уметь прыгать в высоту	Прыжок в высоту	

		«перешагивание»	способом «перешагивание»	м:130-125-110. д:115-110-100.	
	92	Бросок набивного мяча на результат. Прыжок в длину с места. Равномерный бег	Уметь бросать набивной мяч	Бросок набивного мяча м: 7.95-6.00-4.75 д: 5.80-4.70-4.00	
	93	Прыжок в длину с места на результат. Равномерный бег	Уметь прыгать в длину с места на максимальный результат	Прыжок в длину с места м: 2.20-2.05-1.75 д: 2.05-1.85-1.55	
	94	Подтягивание. (промежуточный контроль.) Челночный бег 3 по 10. Равномерный бег.	Уметь пробегать с низкого старта с максимальной скоростью;	Учет подтягивание м: 10-8-6. д: 16-13-8.	
	95	Челночный бег 3 по 10 на результат. Низкий старт. Равномерный бег.	Уметь пробегать челночный бег	. Челночный бег 3 по 10 м: 7.7-8.0-8.6 д: 8.5-8.8-9.7	
	96	Низкий старт. Бег с ускорением. Равномерный бег.	Уметь пробегать с низкого старта с максимальной скоростью.	Текущий	
	97	Низкий старт. Скоростной бег. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат.	Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью;	. Бег 30м м: 4.5-4.9-5.5. д: 4.9-5.3-6.0	
	98	Бег на результат 60 м. (промежуточный контроль.) Метание мяча 150 г. с разбега. Равномерный бег	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Бег60м ю: 8.4-9.2-10.0 д: 9.4-10.0-10.5	
	99	Метание мяча 150 г. с разбега на результат. Равномерный бег 15мин (д) 20 мин (м)	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность	. Метание мяча 150 г. м: 45-40-31 д: 28-23-18	

				с разбега		
		100	Бег 2000 м промежуточный контроль.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Бег 2000м. м: 9.20-10.00-11.00 д: 10.20-12.00-13.00	
		101	Двухсторонняя игра в волейбол.			
		102	Двухсторонняя игра в волейбол.			

