



Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»

 Зам. директора по УВР
/Чигирева Е.В. /
«31»  2020 г.

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре

9 класс, 102 часа

Составители:

Щербакова Н.В., Рябов А.В.

г. Тольятти

2020 - 2021

9 класс (3 часа в неделю, всего за год 102 часа)

	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания
	Знания о физической культуре		В процессе уроков		РЭШ 9-1
	<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>			Биол 8 Зан 5 И-у 6 РЭШ 9-4
	Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков		РЭШ 9-5
	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p>			Биол 5 Зан 14 И-у 1 РЭШ 9-6
	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>			РЭШ 9-7
	<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p>			Биол 8 Зан 5 И-у 3

Легкая атлетика			12		
1	Требования к технике безопасности Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений	Правила техники безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	1		РЭШ 9-14
2	Овладение техникой спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	2		
3	Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м				
4	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	2		
5					
6	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	2		
7					
8	Бег в равномерном темпе м: до 20 мин, д: 15мин	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <i>техники</i>	2		
9	Бег на 1500м				
10	Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.	Описывают технику. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	3		
11	Метание теннисного мяча 150 г с места на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние				
12	Бросок набивного мяча (2 кг-д, 3 кг- ю) двумя руками из различных исходных положений с меча				
	Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков		РЭШ 9-15
	Знания о физической культуре	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности			РЭШ 9-13
	Баскетбол		18		
13	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1		РЭШ 9-25
14	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1		

15	Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1		РЭШ 9-26
16	Закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1		
17 18	Закрепление техники бросков мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	2		
19 20	Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	2		
21 22	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	2		РЭШ 9-27
23 24	Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	2		
25 26	Нападение быстрым прорывом	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2		
27 28	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2		
29 30	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	2		
Гимнастика с элементами акробатики			18		

31	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий	Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	1		
32 33	Освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.	2		РЭШ 9-11
34 35 36	Упражнения без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3		
37 38 39	Упражнения с предметами	Описывают технику упражнений с предметами.	3		
40 41 42	Освоение и совершенствование висов и упоров <u>Мальчики</u> : подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. <u>Девочки</u> : вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	3		
43 44 45	Освоение опорных прыжков. <u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). <u>Девочки</u> : прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений	3		
46 47 48	Освоение акробатических упражнений. <u>Мальчики</u> : из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега <u>Девочки</u> : равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед	Описывают технику акробатических упражнений составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	3		
	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	В процессе уроков		
	Совершенствование силовых способностей	Используют данные упражнения для развития	В		РЭШ 9-12

	и силовой выносливости.	соловых способностей и силовой выносливости.	процессе уроков		
	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	В процессе уроков		
	Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	В процессе уроков		
	Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	В процессе уроков		Биол 8 Зан 5 И-у 6 РЭШ 9-10
	Овладение организаторскими умениями. Составление простейших комбинаций упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	В процессе уроков		
Лыжная подготовка			18		
49	Требования к технике безопасности. Помощь при обморожениях и травмах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		Биол 8 Зан 5 И-у 3
50 51 52	Попеременный четырехшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	3		РЭШ 9-17
53 54 55 56	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Соблюдают правила безопасности.	4		
57 58 59	Преодоление контруклона.		3		
60 61 62	Прохождение дистанции до 5 км.		4		РЭШ 9-18

63					
64	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		3		
65					
66					
	Знания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.	В процессе уроков		РЭШ 9-16
	Волейбол.		27		
67	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в волейбол Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладевают основными приемами игры в волейбол	1		
68	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	2		
69					
70	Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	2		
71					
72	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	3		
73					
74					
75	Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Теория	2		Биол 5 Зан 14 И-у 1
76					
77	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	2		
78					
79	Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	3		
80					
81					
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	3		
83					
84					
85	Закрепление техники перемещений,	Моделируют технику освоенных игровых	3		

86 87	владения мячом	действий и приемов.			
88 89 90	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий	3		
91 93 94	Обучение тактике игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов.	3		
	Знания о спортивной игре	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий	В процессе уроков		
Легкая атлетика			9		
94	Требования к технике безопасности Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений	Правила техники безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	1		
95 96	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	2		
97 98	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	2		
99 100	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	2		
101 102	Бег в равномерном темпе м: до 20 мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2		