

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

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
/Чигирева Е.В. /
«31» _____ 2019 г.

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре

9класс, 102 часа

Составители:
Щербакова Н.В., Рябов А.В.

г. Тольятти
2019 - 2020

**Поурочно-тематическое планирование по физической культуре
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 | | |
| | <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> | | | |
| | Способы физкультурной деятельности | | В течение уроков | | |
| | <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> | | | |
| | <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> | | | |
| | <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> | | | |

| Легкая атлетика | | | 12 | | |
|------------------------|--|---|-------------------|--|--|
| 1 | Требования к технике безопасности Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений | Правила техники безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок | 1 | | |
| 2 3 | 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 | | |
| 4 5 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей | 2 | | |
| 6 7 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений | 2 | | |
| 8 9 | 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 <i>техникой</i> | 2 | | |
| 10 11 12 | Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча 150 г с места на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг-д, 3 кг- ю) двумя руками из различных исходных положений с меча | Описывают технику. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | 3 | | |
| | Развитие скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | В процессе уроков | | |
| | Знания о физической культуре | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности | | | |
| Баскетбол | | | 18 | | |
| 13 | Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности | Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. | 1 | | |
| 14 | Закрепление техники передвижений, | Описывают технику изучаемых игровых приемов | 1 | | |

| | | | | | |
|----------|---|--|---|--|--|
| | остановок, поворотов и стоек. | и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | Описывают технику акробатических упражнений составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | 3 | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|--|-------------------|--|--|
| | <u>Девочки</u> : равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед | | | | |
| | Совершенствование координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | В процессе уроков | | |
| | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | В 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 | | |
| | 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. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила безопасности. | 1 | | |
| 50 51 52 | Попеременный четырехшажный ход. | | 3 | | |
| 53 54 55 56 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | | 4 | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|-------------------|--|--|
| 57 58 59 | Преодоление контруклона. | | 3 | | |
| 60 61 62 63 | Прохождение дистанции до 5 км. | | 4 | | |
| 64 65 66 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | | 3 | | |
| | Знания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. | В процессе уроков | | |
| | 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 69 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками | 2 | | |
| 70 71 | 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 | | |
| 72 73 74 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | 3 | | |
| 75 76 | Развитие выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | 2 | | |
| 77 | Развитие скоростных и скоростно-силовых | Используют игровые действия для развития | 2 | | |

| | | | | | |
|----------------|--|---|-------------------|--|--|
| 78 | способностей | скоростных и скоростно-силовых способностей | | | |
| 79 80 81 | Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | 3 | | |
| 82 83 84 | 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 | | |
| 85 86 87 | Закрепление техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. | 3 | | |
| 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 <i>техники</i> | 2 | | |

