

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №106» г. о. Самара

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

[Подпись]  
(подпись)

« 31 » 08 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы №106

(подпись)

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018 | 2019 учебный год

Предмет Физическая культура  
Класс 9 а, б, в, г  
Преподаватель Гильфанов Игорь Александрович

(Фамилии имя, отчество всех учителей, реализующих данную рабочую программу)

Квалификационная категория I

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой Физическая культура Рабочие программы 5-9 классы В.И. Пеле  
(название программы с указанием сроков реализации, авторы программы)

Рекомендованной (утвержденной) Министерством образования и науки РФ  
(кем и когда рекомендована, утверждена программа)

Программа издана Физическая культура Рабочие программы 5-9 классы Москва «Бросок» 2013  
(название сборника, автор-составитель, издательство, год издания)

Учебники:  
Автор В.И. Пеле  
Название «Физическая культура. 8-9 классы»  
Издательство Москва Бросок, 2013 Год издания 2013

Рассмотрен на заседании методического объединения

Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.  
Председатель методического объединения [Подпись] Гареева С.П.

**Тематическое планирование по физкультуре на 2018-2019 уч. год/  
9 класс/ Автор: В.И. Лях /102ч.**

Часы учебного времени	Наименование раздела и тем урока	КЭС	Планируемые сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
<b>Знания о физической культуре. 1 ч.</b>				
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)			Опрос, сообщения учащихся, оценка уровня развития физических качеств
<b>Лёгкая атлетика. 13ч.</b>				
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м			Опрос, сообщения учащихся, оценка уровня развития физических качеств
3	Скоростной бег до 70 м			Оценка уровня развития физических качеств
4	Бег на результат 60 м			Оценка уровня развития физических качеств
5	Высокий старт			Оценка уровня развития физических качеств
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			Оценка уровня развития физических качеств
7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)			Оценка уровня развития физических качеств
8	Челночный бег			Оценка уровня развития физических качеств
9	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)			Оценка техники метания малого мяча на дальность с учётом результата
10	Метание малого мяча на дальность			Оценка техники выполнения броска
11	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			Сдача нормативов
12-13	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Развитие скоростно-силовых качеств			Оценка техники выполнения прыжка
14	Прыжок в длину на результат			Оценка техники выполнения прыжка.

				Сдача нормативов
<b>Кроссовая подготовка. 8 часов</b>				
15-16	Кросс до 20 минут. Равномерный бег.			Оценка уровня развития общей выносливости.
17	Кросс до 20 минут. Равномерный бег. Игра "Лапта".			Оценка уровня развития общей выносливости
18	Кросс до 20 минут. Бег с ускорением			Оценка уровня развития общей выносливости.
19-21	Старт из различных положений. Бег по пересеченной местности			Оценка уровня развития общей выносливости.
22-24	Контроль двигательных качеств: кросс 20 минут. Эстафета			Сдача нормативов
<b>Гимнастика. 13 ч.</b>				
25-26	Правила техники безопасности. Выполнение различных команд, повороты			Опрос, сообщения учащихся, оценка уровня развития физических качеств
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			Оценка техники выполнения строевых упражнений..
28-29	Контрольный урок. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине			Оценка техники выполнения строевых упражнений.
30-33	Элементы акробатики. Акробатические комбинации			Оценка техники выполнения упражнений
34	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках			Оценка техники выполнения упражнений
35	Упражнения на гимнастической лестнице, гимнастической скамье. Подтягивание. Отжимание.			Оценка техники выполнения упражнений. Сдача нормативов по подтягиванию и отжиманию.
36-37	Круговая тренировка. Упражнения в висах и упоре			Оценка техники выполнения упражнений
<b>Элементы единоборств</b>				
38	Виды единоборств. Техника безопасности.			Опрос, сообщения учащихся, оценка уровня развития физических качеств
39	Стойка и передвижения в стойке			Оценка техники стойки и передвижения игрока.
40	Захват рук и туловища			Оценка техники захвата

	Освобождение от захватов			рук.
41	Приемы борьбы и выгодное положение			Оценка техники выполнения приемов.
42	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах»			Оценка уровня развития физических качеств
43-44	Контрольный урок. Техника выполнения приёмов			Оценка техники выполнения приемов.
<b>Спортивные игры.</b>				
<b>Баскетбол. 25 ч.</b>				
45-46	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и движения			Оценка техники стойки и передвижения игрока.
47-49	Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча.			Оценка техники стойки и передвижения игрока.
50-52	Сочетание приемов передвижений и остановок			Оценка техники передачи и ловли мяча от груди.
53	Бросок одной рукой от плеча в прыжке			Оценка техники ведения мяча на месте и в движении
54-55	Штрафной бросок			Оценка техники броска мяча двумя руками
56	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)			
57	Позиционное нападение со сменой мест			Оценка техники выполнения упражнений
58	Позиционное нападение и личная защита			Оценка сочетания приёмов(ведение-остановка-бросок).
59	Сочетание приемов передвижений и остановок			Оценка техники тактики позиционного нападения
60	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением			Оценка техники нападения быстрым прорывом.
61	Учебная игра			Оценка умения применять изученные элементы в учебной игре.
62	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»			Оценка умения применять изученные элементы в учебной игре.
63	Сочетание приемов передач, ведения и бросков			Оценка умения применять изученные элементы в учебной игре.
64	Учебная игра. Правила баскетбола			Опрос, сообщения учащихся, оценка уровня развития

				физических качеств
65	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»			Оценка техники стойки и передвижения игрока.
66	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки			Оценка техники захвата рук.
67-68	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра			Оценка техники выполнения приемов.
<b>Волейбол. 18 ч.</b>				
69	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения			Оценка техники стойки и передвижения игрока
70	Стойки и передвижения игрока			Оценка техники выполнения нижней прямой подачи, передач и приёмов мяча.
71	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону			Оценка техники выполнения передачи мяча
72	Нападающий удар при встречных передачах			Оценка техники выполнения передачи мяча
73-74	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой			Оценка уровня развития физических качеств
75-76	Игра в нападение через 3-ю зону.			Оценка техники выполнения нижней прямой подачи, передач и приёмов мяча.
77-78	Нападающий удар при встречных передачах			Оценка техники выполнения нижней прямой подачи, передач и приёмов мяча.
79-80	Стойки и передвижения игрока			Оценка техники выполнения нижней прямой подачи, передач и приёмов мяча
81-82	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку			Оценка техники выполнения нижней прямой подачи, передач и приёмов мяча
83	Развитие координационных способностей			Оценка умения применять изученные элементы в учебной игре.
84	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели			Оценка техники выполнения передачи мяча
85	Нападающий удар при встречных передачах			Оценка техники выполнения передачи мяча
86	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону			Оценка техники выполнения приемов

<b>Кроссовая подготовка. 5 ч.</b>				
87-88	Кросс 20 минут. Равномерный бег.			Оценка уровня развития общей выносливости
89	Кросс 20 минут. Чередование бега и ходьбы.			Оценка уровня развития общей выносливости
90-91	Кросс 20 минут. Бег с ускорением			Оценка уровня развития общей выносливости
<b>Легкая атлетика. 10 ч.</b>				
92-93	Старт из различных положений. Бег по пересеченной местности			Оценка уровня развития общей выносливости
94-95	Контроль двигательных качеств: кросс 2000 и 3000 м.			Оценка уровня развития общей выносливости
96-97	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.			Оценка уровня развития общей выносливости
98	Бег на 2000 и 3000 м.			Оценка уровня развития общей выносливости
99	Прыжок в длину с места.			Оценка уровня развития общей выносливости
100	Метание малого мяча			Оценка уровня развития общей выносливости
101	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			Сдача нормативов
102	Контроль двигательных качеств: Метание мяча весом 150 г (м)			Сдача нормативов