

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол №__от
Руководитель МО
_____ / Землянова Н.И /

Согласовано
Заместитель директора по УВР

_____/Землянова Н.И./

Утверждено
Директор школы
_____/Бурматина Г.А/
Приказ №__от ____г

МКОУ «Абрамовская сш»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 9

Уровень общего образования: основная школа

Учитель: Вахонина В.В.

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часа в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе авторской программы В.И.Ляха

Учебник: физическая культура 5-9 классы В.И.Лях.: Просвещение 2014г.

Рабочую программу составила: _____ Вахонина Виктория Викторовна.

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса ФГОС

№ п/ п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	Дата
			Пров-ия	Фак.
Лёгкая атлетика.				
1	Инструктаж по ТБ. Страницы истории. Первая помощь при травмах. Обучение технике бега с низкого старта и стартового разбега до 70м. Развитие скоростных способностей.	1	02.09.2022	
2	Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Челночный бег 3х10м.	1	05.09.2022	
3	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 30м.	1	07.09.2022	
4	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 60м (ГТО).	1	09.09.2022	
5	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 100м (ГТО).	1	12.09.2022	
6	Обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.09.2022	
7	Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль результата в прыжках в длину с места. (ГТО)	1	16.09.2022	
8	Контроль результата в прыжках в длину с 11-13 шагов разбега. (ГТО)	1	19.09.2022	
9	Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО).	1	21.09.2022	

10	Контроль результата в метаниях м/мяча весом 150 г на дальность. (ГТО)	1	23.09.2022	
11	Совершенствование техники длительного бега. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	26.09.2022	
12	Совершенствование техники длительного бега до 3км без учёта времени (ГТО). Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	28.09.2022	
13	Контроль результата в беге на 2000м. (ГТО)	1	30.09.2022	
14	Контроль результата в беге в 6-ти минутного бег.	1	03.10.2022	
15	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Правила соревнований.	1	05.10.2022	
Баскетбол				
16	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	07.10.2022	
17	Совершенствование ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.	1	17.10.2022	
18	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	1	19.10.2022	
19	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками с места и в движении.	1	21.10.2022	
20	Комбинация на совершенствование техники из освоенных элементов перемещений, ловли и передач и бросков мяча.	1	24.10.2022	
21	Контроль над выполнением комбинации на технику перемещений, ловли, передач и бросков мяча.	1	26.10.2022	
22	Обучение нападению быстрым прорывом (3:2).	1	28.10.2022	
23	Обучение тактике позиционного нападения и личной защите (2:2; 3:3 на одну корзину).	1	31.10.2022	
24	Обучение взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	02.11.2022	

25	Закрепление тактики нападения и защиты.	1	07.11.2022	
26	Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание, перехват мяча. Ловли, передач и бросков мяча.	1	09.11.2022	
27	Контроль над точностью бросков с пяти точек.	1	11.11.2022	
28	Совершенствование тактики позиционного нападения и личной защиты.	1	14.11.2022	
29	Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом.	1	16.11.2022	
30	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие психомоторных способностей в учебной игре по упрощённым правилам	1	18.11.2022	
Гимнастика				
31	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Обучение строевым упражнениям: команда «Прямо!», повороты в движении.	1	28.11.2022	
32	Строевые приёмы («Прямо!», «Повороты в движении направо, налево «Полный шаг!», Упражнения на гимнастической скамейке.	1	30.11.2022	
33	Строевые упражнения. Обучение кувырку назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (д).	1	02.12.2022	
34	Развитие гибкости, координационных способностей. Закрепление кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (д).	1	05.12.2022	
35	Совершенствование кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад (д). Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (ГТО).	1	07.12.2022	
36	Контроль техники выполнения элементов акробатики.	1	09.12.2022	

37	Развитие основных физических способностей. Круговая тренировка.	1	12.12.2022
38	Обучение опорному прыжку через козла (в длину) согнув ноги врозь (выс.-110см). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно -силовых и координационных способностей.	1	14.12.2022
39	Закрепление опорного прыжка через козла (в длину) согнув ноги врозь (выс.-110см). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно -силовых и координационных способностей.	1	16.12.2022
40	Совершенствование опорного прыжка через козла. (выс.-110см).	1	19.12.2022
41	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	1	21.12.2022
42	Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа на полу. (ГТО).	1	23.12.2022
43	Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения на гимнастическом скамейке, стенке.	1	26.12.2022
44	Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения на гимнастическом скамейке, стенке	1	28.12.2022
45	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	30.12.2022
Лыжная подготовка			
46	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники ходов изученных ранее.	1	09.01.2023
47	Обучение технике одновременно одношажному ходу (стартовый вариант).	1	11.01.2023
48	Закрепление техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант).	1	13.01.2023
49	Совершенствование техники одновременно одношажного хода (стартовый	1	16.01.2023

	вариант).		
50	Контроль техники одновременно одношажного хода (стартовый вариант).	1	18.01.2023
51	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов.	1	20.01.2023
52	Обучение технике конькового хода.	1	23.01.2023
53	Закрепление техники конькового хода.	1	25.01.2023
54	Совершенствование техники конькового хода.	1	27.01.2023
55	Контроль техники конькового хода.	1	31.01.2023
56	Обучение технике торможения и поворота «плугом».	1	01.02.2023
57	Закрепление техники торможения и поворота «плугом».	1	03.02.2023
58	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	1	06.02.2023
59	Контроль техники торможения и поворота «плугом».	1	08.02.2023
60	Совершенствование подъёмов, спусков и ходов изученных ранее.	1	10.02.2023
61	Совершенствование подъёмов, спусков и ходов изученных ранее	1	13.02.2023
62	Развитие скоростных и координационных способностей в играх на лыжах.	1	15.02.2023
63	Преодоление дистанции 3км с учётом времени (ГТО).	1	17.02.2023
64	Прохождение дистанции до 5км без учёта времени.	1	27.02.2023
Спортивные игры. Волейбол.			
65	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Совершенствование техники передвижений. Передача мяча двумя руками на месте, над собой, через сетку.	1	01.03.2023
66	Обучение технике передач мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	03.03.2023

67	Закрепление техники передач мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	06.03.2023
68	Обучение технике нижней прямой подачи с зоны подач, приёму подачи.	1	10.03.2023
69	Закрепление техники нижней прямой подачи с зоны подач, приёму подачи.	1	13.03.2023
70	Совершенствование техники передач мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём мяча.	1	15.03.2023
71	Контроль техники выполнения передач над собой (кол-во раз).	1	17.03.2023
72	Контроль техники выполнения нижней прямой подачи через сетку (кол-во попаданий из 5 раз). Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам.	1	20.03.2023
73	Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам.	1	22.03.2023
74	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	24.03.2023
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	27.03.2023
76	Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча.	1	29.03.2023
77	Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча.	1	31.03.2023
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	03.04.2023
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	05.04.2023
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	07.04.2023
81	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	17.04.2023
82	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	19.04.2023
83	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	21.04.2023
84	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	24.04.2023
85	Учебная игра	1	26.04.2023
Лёгкая атлетика			
86	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	28.04.2023

87	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	03.05.2023
88	Прыжок в высоту способом «перешагивания» на оценку.	1	05.05.2023
89	Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Челночный бег 3x10м.	1	10.05.2023
90	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 30м.	1	12.05.2023
91	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 60м (ГТО).	1	15.05.2023
92	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разбега до 80м. Развитие скоростных способностей. Контроль результата в беге на 100м (ГТО).	1	17.05.2023
93	Обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.05.2023
94	Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль результата в прыжках в длину с места. (ГТО)	1	22.05.2023
95	Контроль результата в прыжках в длину с 11-13 шагов разбега. (ГТО)	1	24.05.2023
96	Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО).	1	26.05.2023
97	Контроль результата в метаниях м/мяча весом 150 г на дальность. (ГТО)	1	29.05.2023
98	Контроль результата в беге на 2000м. (ГТО)	1	31.05.2023
99	Резерв		