


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»

  
зам. директора по УВР  
/А.В. Лагунова/  
27.06.2018

Рассмотрено  
на заседании педсовета  
протокол №7 от 27.06. 2018

«Утверждено»

  
директор школы  
/И.Г. Старкова/  
Приказ № 425 от 02.07.2018



Тематическое планирование  
предмет Физическая культура  
класс 9  
учитель Уточкин В. А.

2018-2019

## Пояснительная записка

Тематическое планирование по предмету физическая культура в 9 классе на 2018-2019 учебный год составлено в объеме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

**Программа:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва «Просвещение», 2014 г.)

### Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данное тематическое планирование своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

#### **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

| <b>Нормативные требования для учащихся 9 класса</b> |              |          |          |                |          |          |
|---|--------------|----------|----------|----------------|----------|----------|
| <b>Виды упражнений</b>                              | <b>Юноши</b> |          |          | <b>Девушки</b> |          |          |
|   | <b>5</b>     | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b>       | <b>4</b> | <b>3</b> |
| Челн. бег 4х9 м.                                    | 9,3          | 9,7      | 10,2     | 9,7            | 10,1     | 10,8     |
| Бег 30 м.   | 4,5          | 4,7      | 5,2      | 5,0            | 5,4      | 5,8      |
| Бег 100 м.  | 14,4         | 14,8     | 15,5     | 16,5           | 17,2     | 18,2     |
| Бег 1000 м.   | 3.35         | 4.00     | 4.30     | 4.20           | 4.50     | 5.20     |
| Бег 2000/3000 м.                                    | 12.40        | 13.30    | 14.30    | 9.50           | 11.00    | 12.00    |
| Прыжок с места                                      | 220          | 210      | 190      | 185            | 175      | 160      |
| Прыжок в длину                                      | 430          | 400      | 360      | 365            | 330      | 300      |
| Прыжок в высоту                                     | 130          | 125      | 110      | 120            | 110      | 95       |
| Прыжки ч/з скакалку за 30 сек                       | 65           | 60       | 30       | 78             | 73       | 70       |
| Метание малого мяча/гранаты(700)                    | 32           | 27       | 22       | 30             | 25       | 20       |
| Метание наб. мяча сидя (1 кг.)                      | 800          | 700      | 600      | 550            | 500      | 400      |
| Подтягивания на перекладине                         | 12           | 10       | 7        | 22             | 18       | 14       |
| Отжимания в упоре лёжа                              | 35           | 30       | 25       | 21             | 16       | 11       |
| Подъём тул-ща лёжа за 1 мин.                        | 52           | 47       | 42       | 42             | 37       | 30       |
| Наклон вперед сидя (г-ть)                           | +14          | +12      | +7       | +22            | +18      | +13      |
| Угол в висе на гимн. стенке                         | --           | --       | --       | 16             | 13       | 11       |
| Угол в упоре на брусьях (сек)                       | 7            | 5        | 3        | --             | --       | --       |

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ

физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Изменение имеется в разделе «лыжная подготовка». В связи с отсутствием в школе лыжной базы рекомендуется заменить лыжную подготовку занятиями кроссовой подготовкой (развитие выносливости, закаливание организма детей). Поэтому в 3 четверти будут проводиться уроки на улице (кроссы, зимние подвижные игры) и в холодное время занятия в зале (силовая подготовка, баскетбол).

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Во Фроловской школе вариативная часть включает в себя занятия лёгкой атлетикой. Данный выбор обусловлен выбором детей, профессиональной подготовкой учителя и материально-технической базой (в школе открыт филиал Карагайской районной ДЮСШ по лёгкой атлетике).

| Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю |  |                  |            |           |           |            |
|---|--|------------------|------------|-----------|-----------|------------|
| № п.п.  | Вид программного материала               | Четверть         |            |           |           | Всего      |
|   |  | I                | II         | III       | IV        |            |
| <b>1</b>  | <b>Базовая часть</b>                     | <b>17</b>        | <b>24</b>  | <b>30</b> | <b>16</b> | <b>87</b>  |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре      | В процессе урока |            |           |           |            |
| 1.2   | Спортивные игры                          | 7                | 6          | 6         | 5         | 24         |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики       | ---              | 18         | ---       | ---       | 18         |
| 1.4   | Лёгкая атлетика                          | 10               | ---        | ---       | 11        | 21         |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                     | ---              | ---        | 10        | ---       | 10         |
| 1.6   | Силовая подготовка                       | ---              | ---        | 5         | ---       | 5          |
| 1.7   | Атлетическая (художественная) гимнастика | ---              | ---        | 9         | ---       | 9          |
| <b>2</b>  | <b>Вариативная часть</b>                 | <b>7</b>         | <b>---</b> | <b>--</b> | <b>8</b>  | <b>15</b>  |
| 2.1   | Лёгкая атлетика                          | 7                | ---        | --        | 8         | 15         |
| <b>3</b>  | <b>Всего</b>                             | <b>24</b>        | <b>24</b>  | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>102</b> |

| № урока | Тема урока   | Кол-во часов | Примерные сроки прохождения                     |
|---------|--|--------------|---|
| 1       | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры с элементами бега и прыжков | 1            | I<br><br>Ч<br>Е<br>Т<br>В<br>Е<br>Р<br>Т<br>Ь   |
| 2-4     | Техника бега по прямой и по виражу   | 3            |   |
| 5-6     | Взаимодействие игроков в нападении и защите в футболе  | 2            |   |
| 7-9     | Двусторонняя игра в футбол   | 3            |   |
| 10-11   | Метание гранаты в цель и на дальность  | 2            |   |
| 12-13   | Толкание ядра  | 2            |   |
| 14-15   | Тройной прыжок   | 2            |   |
| 16-17   | Совершенствование технических элементов лёгкой атлетики, преодоление полосы препятствий                      | 2            |   |
| 18-20   | Тестирование двигательных качеств  | 3            |   |
| 21-22   | Кроссовая тренировка, подвижные игры   | 2            |   |
| 23      | Элементы баскетбола (ведение, передачи, броски)  | 1            |   |
| 24      | Взаимодействие игроков в нападении и защите  | 1            |   |
| 25-27   | Двусторонняя игра в баскетбол  | 3            | II<br><br>Ч<br>Е<br>Т<br>В<br>Е<br>Р<br>Т<br>Ь  |
| 28-30   | Стритбол (уличный баскетбол)   | 3            |   |
| 31-32   | Гимнастика. Строевые упражнения, ОРУ   | 2            |   |
| 33-34   | Вольные и акробатические упражнения  | 2            |   |
| 35-36   | Составление акробатической комбинации  | 2            |   |
| 37-40   | Опорный прыжок   | 4            |   |
| 41-42   | Упражнения на перекладине, бревне  | 2            |   |
| 43-44   | Силовая тренировка, подвижные игры   | 2            |   |
| 45-46   | Тестирование двигательных качеств  | 2            |   |
| 47-48   | Гимнастическое многоборье  | 2            | III<br><br>Ч<br>Е<br>Т<br>В<br>Е<br>Р<br>Т<br>Ь |
| 49-53   | Равномерные и переменные кроссы  | 5            |   |
| 54-55   | Силовая подготовка круговым методом  | 2            |   |
| 56      | Зачёт – кросс 2 км.  | 1            |   |
| 57-59   | Баскетбол – двусторонняя игра  | 3            |   |
| 60-62   | Кроссы – «фартлек», «биатлон»  | 3            |   |
| 63-65   | Силовая подготовка с набивными мячами, в парах   | 3            |   |
| 66      | Зачёт – кросс 3 км.  | 1            |   |
| 67-75   | Атлетическая и художественная гимнастика   | 9            |   |
| 76-78   | Элементы волейбола (передачи, подача, нападающий удар, блокирование)   | 3            |   |
| 79-80   | Двусторонняя игра в волейбол   | 2            | IV  |

|              |  |            |                                      |
|--------------|--|------------|--------------------------------------|
| 81-84        | Прыжок в высоту способом «перекидной»              | 4          | Ч<br>Е<br>Т<br>В<br>Е<br>Р<br>Т<br>Ь |
| 85-89        | Повторный и интервальный бег, кроссовая тренировка | 5          |                                      |
| 90-92        | Прыжок в длину способом «ножницы»                  | 3          |                                      |
| 93-95        | Легкоатлетическое многоборье                       | 3          |                                      |
| 96-97        | Тестирование двигательных качеств                  | 2          |                                      |
| 98-99        | Кроссовая и силовая тренировки, подвижные игры     | 2          |                                      |
| 100-102      | Футбол – двусторонняя игра                         | 3          |                                      |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>102</b> |                                      |