

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г.Казани**

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

Ирина Александровна

Протокол № _____ от
« 27 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

Виктор Викторович

« 28 » 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

А. Г. Замалдинов

Приказ № _____ от
« 28 » 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(календарно-тематическое планирование)
по физической культуре**

учителя физического воспитания
9 класс
(базовый уровень обучения)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____
« 28 » 08 2020 г.

2020/2021 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 9

Учитель:

Количество часов:

Всего 35 ч; в неделю 1 ч

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.- 95 с.: ил. - (Перспектива).

Дополнительная литература:

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс (35 часов)

№	Раздел программы тема урока	Дата проведения	
		план	Факт
			9 Б
Раздел «Знания о физической культуре»			
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры	с 1.09 по 5.09	
Раздел «Физическое совершенствование»			
Беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.			
2	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения Спринтерский бег, эстафетный бег	с 7.09 по 12.09	
3	Легкая атлетика. Беговые упражнения Спринтерский бег, эстафетный бег Тестирование бега на 60м.	с 14.09 по 19.09	
4	Легкая атлетика. Развитие выносливости, бег 2000 м., метание мяча в горизонтальную цель	с 21.09 по 26.09	

5	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	с 28.09 по 3.10	
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы			
6	Гимнастика - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; Лазание	с 5.10 по 10.10	
7	Гимнастика - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; Лазание	с 12.10 по 17.10	
Акробатические упражнения и комбинации			
8	Гимнастика Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.	с 19.10 по 24.10	
9	Гимнастика Тестирование по выполнению акробатической комбинации.	с 26.10 по 31.10	
Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры			
10	Волейбол Техника безопасности на уроках волейбола.		

	- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;		
11	Волейбол - прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i> ;		
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры			
12-13	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.		
14	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		
Раздел «Физическое совершенствование» Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.			
15-16	Лыжный спорт. Техника безопасности Коньковый ход без палок Изменение стоек спуска. Комбинированный. Коньковый ход без палок		
17-18	Лыжный спорт. Прохождение дистанции 1000 и 1500 м. Поворот «плугом» Комбинированный.		

19-20	<p>Лыжный спорт. Игры на лыжах Непрерывное передвижение Комбинированный.</p>		
Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы игры			
21	<p>Баскетбол. - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</p>		
22	<p>Баскетбол. - остановка двумя шагами и прыжком;</p>		
23	<p>Баскетбол. - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</p>		
24	<p>Баскетбол. - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</p>		
Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.			
25	<p>Футбол (Мини-футбол) Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча</p>		
26	<p>Футбол (Мини-футбол)</p>		

	Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости		
27	Футбол (Мини-футбол) Ведение мяча, удары по мячу		
28	Футбол (Мини-футбол) Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости Игра в футбол по упрощенным правилам.		
Раздел «Физическое совершенствование»			
Беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.			
30	Легкая атлетика. - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;		
31	Легкая атлетика. <i>Прыжковые упражнения:</i> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».		
32	Легкая атлетика. <i>Метание малого мяча:</i> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;		
33	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;		

	- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		
Физическая культура человека			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
34	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования. Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.		

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

9 листов

Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива»

А.Т.Замалдинов



