

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов  
№93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени  
«Куйбышевгидростроя»

«Принято»  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
от 28.08 2015

«Согласовано»  
на заседании МС  
протокол № 1  
от 27.08 2015

«Утверждаю»  
Директор МБУ «Школа №93»  
А.Г.Родионов  
Приказ № 107/1  
от 01.09 2015

**Рабочая программа по физической культуре  
на 2015 -2016 учебный год**

Класс: 9 а; б; в; г; д классы

Учителя: Тятюшкина Л.В., Соболева С.В.,

Часов в год: 102, часов в неделю: 3 час

Сведения об используемой программе:

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе рабочей программы по физической культуре, автор В.И.Лях.

Издательство: М.: Просвещение

Год: 2012

Учебник:

Физическая культура: учебник для учащихся 8 - 9 классов общеобразовательных учреждений, Автор Лях В.И., Зденевич А.А., М.:

Просвещение, 2012

КТП составила учитель физической культуры  
Соболева С.В., Тятюшкина Л.В.,

Тольятти 2015

**Календарно - тематическое планирование 9 классы 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	9а	9б	9в	9г	9д	Требования к уровню подготовки учащихся	Тип урока				
1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках легкой атлетике. День знаний.</b>	1	01 – 05.09					Повторить правила ТБ.	Вводный урок				
2	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Бег 30м. Бег до 3 минут с ускорениями до 50-60м.	1										Что такое спринтерский бег.	
3	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 50-60м	1											
4	<b>Прыжок в длину с места.</b> Бег с ускорением с максимальной скоростью. Эстафеты, старты из различных и.п.	1	07 – 12.09					Пробегание отрезков	Учетный				
5	<b>Бег с ускорением с максимальной скоростью.</b> Бег на отрезках 3х15м.	1										Учетный	

6-7	Развитие скоростных качеств. <b>КУ - 30м.</b> Прыжковые упражнения. <b>КУ – 60м</b>	2			Учетный
8-9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <b>КУ - прыжок в длину с места.</b> Равномерный бег на отрезках 50-60 м.	2	14 – 19.09	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Учетный
10-11	<b>Бег по пересеченной местности.</b> Развитие выносливости на отрезках 500 м.	2	21 26.09		Учетный
12-13	Метание мяча на дальность с 4-5 м.. ОФП в парах. Метание мяча на дальность с разбега	2		Повторить технику метания мяча.	
14	Развитие выносливости. <b>КУ - бег 2000м –ю,</b> <b>бег 1000м – д.</b>	1	28.09 – 03.10	Самоконтроль во время бега	Учетный
15.	<b>КУ – шестиминутный бег.</b>	1			Учетный
16.	<b>Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр</b>	1			Вводный

	<b>(волейбол).</b>		05 – 10.10		
17-18	Подвижные игры, упражнения без мяча и с мячом, в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель	2		Пробегание отрезков	
19.	<b>Разучивание техники нижней прямой подачи.</b> Передача мяча с верху двумя руками.	1	12 – 17.10	Упр. на укрепление мышц рук.	
20-21	<b>Нижняя прямая подача.</b> Прием мяча с подачи.	2		Техника передачи мяча	Учетный
22-23	Прием мяча с подачи. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	2	19 – 24.10	Повторить правила игры, жесты судей	
24-25	Разучивание техники приема мяча после подачи через сетку. <b>КУ - прием мяча с подачи.</b>	2	26 - 29.10	Повторить ТБ	Учетный
26	Развитие координационных способностей	1	26 - 29.10	Самоконтроль во время бега	

27	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра-волейбол. Учебная игра в нападение через зону – волейбол. Упражнения для развития быстроты	3	09 – 14.11	Повторить правила игры, жесты судей	
28					
29					
30	Игра по правилам. Учебная игра – волейбол. Поддача мяча, прием мяча.	2	16 – 21.11	Упр. На развитие координации	
31	Прямой нападающий удар				
32	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках – плавание.</b>	1			Вводный
33	Техника выполнения кроля на груди	1	23 – 28.11	Упр. на укрепление мышц рук.	
34	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине.	1			
35	Техника выполнения кроля на спине	1			
36	Техника выполнения рук, ног, туловища при плавании на груди.	1	30.11 – 05.12	Упр. на укрепление мышц рук.	
37	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</b>	1			Повторить ТБ
38	Строевые упражнения –	2		Упр. на развитие	

39	повороты в движение на право и налево. ОФП. Подъем переворотом на перекладине			гибкости	
40	Стартовый прыжок с тумбочки.	1	07 – 12.12		
41	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища	1			Комплексный
42	Старты из воды. Проплывание отрезка 100м вольным стилем.	1			
43	Проплывание отрезка 100м вольным стилем	1	14 – 19.12		
44	Разучивание техники опорного прыжка:  <u>Девочки</u> – прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115см)  <u>Мальчики</u> – прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110см)	1		Техника опорного прыжка Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Комплексный
45	Разучивание акробатических элементов: <u>Девочки</u> - мост и поворот в упор, стоя на одном колене;	1		Серии прыжков на скакалке Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития физических	

	<p><u>Мальчики</u> – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и на руках.</p>			качеств.		
46	<p><b>КУ – акробатические комбинации.</b></p> <p><u>Д.</u> - равновесие на одной ноге. Кувырок назад полушпагат.</p> <p><u>М.</u>-Длинный кувырок с трех шагов разбега</p>	1	21- 30.12	Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Учетный	
47	<p><b>Тест – подтягивания.</b></p> <p>Разновидности шагов на бревне. Развитие силовых способностей.</p>	1				Учетный
48	<p><b>Повторение ранее изученных элементов гимнастики. КУ – опорный прыжок</b></p>	1				21 – 30.12
49	<p><b>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</b></p>	1	11 – 16.01	Повторить ТБ	Вводный	
50 51	<p>Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.</p>	2				

52	Проплывание отрезка 100м. вольным стилем с учетом времени.	1	18 – 23.01		Комплексный
53	Старты из воды. Прыжки с тумбочки Проплывание отрезка 100м вольным стилем.	1		Упр. на развитие мышц ног.	
54	Ныряние в глубину с доставанием предмета со дна. Проплывание отрезка 50м. по 3 – 4 раза	1			
55	<b>Повороты на месте махом.</b> Прохождение дистанции 3 км.	1	25 – 30.01	Самоконтроль во время прохождения дистанции.	Учетный
56	<b>Спуски и подъемы.</b>	2			Учетный
57	<b>Совершенствование техники конькового хода.</b>				
58	<b>Прохождение дистанции с учетом времени -3км.</b>	2	01 – 06.02	Самоконтроль во время прохождения дистанции	Учетный
59	<b>Прохождение дистанции 2 км.</b>				
60	<b>Прохождение дистанции 4 км.</b>				
61	<b>КУ-повороты на месте махом.</b>	1	08 – 13.02		
62	<b>КУ – коньковый ход.</b>	1			Учетный



	Спуски и подъемы				
63	Подвижная игра «Гонки с выбыванием»	1		Повторить правила игры	
64	Проплывание отрезков 100м на кролем на груди с учетом времени	1	15 -18.02	Повторить правила игры	
65	<b>КУ-</b> 100м кролем на груди.	1			Учетный
66	Игры и развлечения на воде. Техника ныряния в длину не менее 10 м.	1	20 – 27.02		
67	Спуски с горы с преодолением бугров и впадин. Подвижная игра «Карельская гонка»	1		Повторить правила игры	Комплексный
68	Спуски с горы Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1		Повторить правила игры	
69	Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Упражнения для развития координации движения	1	29.02 – 05.03	Повторить правила игры	
70	<b>Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол).</b>	1		Повторить ТБ	Вводный
71 72	Техника ведения мяча Бросок двумя руками от головы в прыжке	3	07 – 12.03	Описывают технику изученных игровых приемов, осваивают	Комплексный

73	Перемещения в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед.			её, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
74 75	Техника передачи мяча в движении. Бег с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля катящего мяча. Штрафной бросок.	2	14 – 19.03	Техника бросков Овладевают новыми приемами игры в баскетбол	
76 77 78	Бросок мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Правила баскетбола Штрафной бросок.	3	31.03 – 02.04	Техника бросков Повторить правила игры, жесты судей	Комплексный
79 80	Передача мяча при встречном движении. Штрафной бросок.	2	04 – 09.04	Техника бросков	
81	Совершенствование броска мяча в прыжке Штрафной бросок.	1		Техника бросков	
82 83	Совершенствование передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест Учебная игра.	2	11 – 16.04	Техника бросков Повторить правила игры, жесты судей	

84	Совершенствование броска мяча в движении. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест Учебная игра.	1		Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	СовершенствованиеЗУН
85 86	Вырывание и выбывание мяча. Штрафной бросок. Учебная играЗхЗ.	2	18 – 23.04	Повторить правила игры, жесты судей	Учетный
87	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b>	1		Повторить ТБ	Вводный
88	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1	25 – 30.04	ОФП	СовершенствованиеЗУН
89	Равномерный бег до 15 мин.  Эстафеты.	1		Упр. на развитие выносливости	
90	Бег с препятствиями. Прыжковые упражнения-прыжки в длину с места.	1		Упр. на развитие выносливости	
91	ОФП. Овладение техникой длительного равномерного бега.	1	03 – 07.05	Прыжковые упр.	
92	Стартовый разгон. <b>КУ – 30м.</b>	1			Учетный
93	<b>КУ- 60м.</b>	1		Техника эстафетного	Учетный

	Эстафетный бег.			бега	
94	Метание мяча 150г. в коридор 10м. и заданное расстояние.	1	10 – 14.05	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Учетный
95 96	Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	2			
97 98	Метание мяча 150 г. на дальность. Варианты челночного бега.	2	16 – 21.05	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	Комплексный
99 100	Бег с преодолением препятствий. Кросс – 1000м.	2			
101	<b>КУ- метание мяча 150 г. на дальность с места и с разбега.</b>	1	23 – 25.05	Упр. на координацию движений	Учетный
102	<b>КУ – челночный бег 3х10м.</b>  Развитие скоростных качеств	1			