

**«Рассмотрено»**  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «18» сентября 2020г.  
Руководитель ШМО  
А.В. Митин /А.В. Митин/

**«Согласовано»**  
«19» сентября 2020г.  
Зам. директора по УВР  
МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»  
И.В. Рябинцева /И.В. Рябинцева/

**«Утверждаю»**  
Приказ № 45  
от «19» сентября 2020г.  
Директор  
МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»  
Г.Н. Лепёхин /Г.Н. Лепёхин/



**Дополнение  
к рабочей программе  
учебного предмета**

**по физической культуре**

**для 9 класса**

**МОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 1 г. Ершова Саратовской области»**

**Митина Александра Васильевича,**

учителя физической культуры  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ершова»

**г. Ершов  
2020 год**

**Тематический план по физической культуре для 9 класса**  
**Вариант № 2**

Учебный план школы на изучения физической культуры отводит 2 учебных часа в неделю в течение года, всего 68 уроков при 34 учебных неделях в году.

§ или № пункта учебника	Название темы (содержание материала)	Кол-во часов	Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов	Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: Л (личностные), П (метапредметные познавательные), К (метапредметные коммуникативные); Р (метапредметные регулятивные)
<b>I четверть</b>	<b>Легкая атлетика Спортивные игры</b>	<b>13 2</b>		
Комплекс упражнений № 1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств.	2	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками.	Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
Комплекс упражнений № 1	Повторение техники низкого старта Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м)	2	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л)
Комплекс упражнений № 1	Урок – соревнования.	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р)
Комплекс упражнений № 1	Бег в равномерном темпе девочки 10 мин., мальчики 15 минут. Повторение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину.	2	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила безопасности.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Зачет техники низкого старта и стартового разгона на дистанции 60 м на время. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину.	2	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат. Развитие выносливости (медленный бег	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)

	до 1500м)		упражнений.	
Комплекс упражнений № 1	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 1	Зачет техники прыжков в длину с места.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Управление поведением партнера(К) Анализ объект (Л)
Комплекс упражнений № 1	Совершенствование передачи мяча от груди на месте и в движении. Совершенствование штрафного броска.	2	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
<b>II четверть</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>		
Комплекс упражнений № 2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные правила проведения соревнований.	1	Ценностно-смысловая ориентация учащихся	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	Теория: история возникновения гимнастики.	1	Ценностно-смысловая ориентация учащихся	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование прыжка через козла в ширину. Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2	Моделировать технику выполнения прыжка через козла в ширину.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
Комплекс упражнений № 2	Акробатическая комбинация	1	Моделировать технику выполнения акробатических комбинаций.	Анализ объектов (Л)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование прыжка через козла в ширину, согнув ноги. (высота 115 см мальчики) Совершенствование прыжка через козла в ширину боком (высота 110 см девочки)	2	Моделировать технику выполнения прыжка через козла в ширину.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л)
Комплекс упражнений № 2	Совершенствование опорных прыжков. Зачет по опорным прыжкам	2	Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Акробатическая комбинация	1	Моделировать технику выполнения акробатических	Анализ объектов (Л)

			комбинаций.	
Комплекс упражнений № 2	Повторение комбинаций на перекладине. (мальчики) Повторение комбинаций на бревне (девочки)	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические комбинации.	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
Комплекс упражнений № 2	Зачет акробатических элементов. Совершенствование упражнений на перекладине.	3	Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника	Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П)
	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>17</b> <b>6</b>		
Комплекс упражнений № 3	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лыжной подготовки.) Экипировка лыжника.	1	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Управление поведением партнера. (К)
Комплекс упражнений № 3	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный двухшажный ход.	2	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Управление поведением партнера. (К)
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 3	Зачет по одновременному двухшажному ходу. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	2	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Управление поведением партнера. (К) Поиск и выделение необходимой информации (П)
Комплекс упражнений № 3	Зачет техники бесшажного одновременного хода. Передвижение на лыжах до 3 км.	3	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Волевая саморегуляция (Р)
Комплекс упражнений № 3	Теория: основные правила проведения соревнований.	1	Знать правила проведения соревнований	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 3	Повторение подъема елочкой на склоне 45°. Передвижение на лыжах до 5 км.	2	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Управление поведением партнера (К)
Комплекс упражнений № 3	Совершенствование техники подъема елочкой на склоне 45°	2	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от	Управление поведением партнера (К)

	Эстафета с преодолением препятствий.		особенностей лыжной трассы.	
Комплекс упражнений № 3	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 3	Повторение изученных лыжных ходов.	2	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Управление поведением партнера (К)
Комплекс упражнений № 3	Зачет по техники подъемов и торможения.	1	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Волевая саморегуляция (Р)
Комплекс упражнений № 3	Урок – соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование верхней и нижней подачи в волейболе.	2	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Оценка качества и уровня усвоения (Р)
Комплекс упражнений № 5	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1	Демонстрировать технику передач мяча.	Оценка качества и уровня усвоения (Р) Классификация объектов. Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 5	Совершенствование техники нападающего удара и техники защиты в волейболе.	2	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р)
<b>IV четверть</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>		
Комплекс упражнений № 4	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История возникновения легкой атлетики.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Повторение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	2	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Теория: основные правила проведения соревнований.	1	Знать правила проведения соревнований	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	2	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Действие смыслообразования (П) Планирование сотрудничества с учителем(К)

Комплекс упражнений № 4	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Зачет метания набивного мяча на дальность.	2	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Нравственно-этическое оценивание. (Л) Умение выражать свои мысли.(Р)
Комплекс упражнений № 4	Урок - соревнования	1	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Управление поведением партнера.(К) Анализ объектов(П)
Комплекс упражнений № 4	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 мин	3	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П)
Комплекс упражнений № 4	Развитие выносливости. Зачет по бегу 2000 м мальчики, 1000 м девочки. Подвижные игры.	3	Уметь бегать на дальние и средние дистанции.	Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли (Л)
	<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>		