

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ЗАВОЛЖСКИЙ  
ПУГАЧЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

М (М.П.Мясникова)  
Протокол № 1 от 25.08.2016 г.

«Согласовано»

зам.директора по УМР

Е.М.Смзорова (Е.М.Смзорова)  
от 28.08 2016 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Г.Н.Забелина (Г.Н.Забелина)  
Приказ № 139 от 28.08 2016 г.



**Рабочая программа педагога  
высшей квалификационной категории  
Мясникова В.А.  
по предмету физическая культура  
9 класс**

п. Заволжский  
2016-2017 учебный год

## Пояснительная записка

Образовательная программа предмета «Физическая культура» 9 класс

/По комплексной программе авторов: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич/

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (2008 год)

Комплексная программа физического образования 1-11 классы.

Учебно-методический комплект состоит из программы, учебника:

Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Учебно-методический комплект соответствует нормативным документам Министерства образования РФ

### Требование к уровню подготовки учащихся

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыками;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы развития физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

### Задачи:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного плана «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические способности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 159 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр ( по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью; бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублению изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности.

## Тематический план 9 класса

Количество часов

Всего-102 час; в неделю- 3 часа.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Инструктаж по охране труда	1
2	Лёгкая атлетика	38
3	Баскетбол	21
4	Гимнастика	12
5	Лыжи	14
6	Волейбол	16
7	Теоретическая часть (в ходе урока): Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Физическая культура и олимпийское движение в России. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Бадминтон, значение, история, основные правила. Значение утренней гимнастики.	
8	Всего	102

## Календарно-тематический план 9 класса

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Календарные сроки		Тип урока	Виды, формы, методы контроля знаний учащихся	Домашнее задание	Учебно-методическое обеспечение урока	Примечание
			по плану	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b><i>I четверть</i></b>									
1.	Основы знаний Инструктаж по охране труда. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1			вводный		Знать требования инструкций. Устный опрос		
2 - 3	<b><i>Легкая атлетика</i></b> Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9			обучение	текущий	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Стартовые колодки	
4 - 5	Низкий старт.	3			обучение	текущий	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Стартовые колодки	
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Стартовые колодки	

8	Развитие скоростных способностей. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.				совершенствование		Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Стартовые колодки	
9.	Развитие скоростной выносливости Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Беговая дорожка	
10.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	3			комплексный	текущий	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	мячи	
11	Метание мяча на дальность.				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать финальное усилие.	мячи	
12.	Метание мяча на дальность.				совершенствование		Уметь демонстрировать технику в целом.	Мячи	
13-14	прыжки Развитие силовых и координационных способностей.	4			совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжковая яма	
15.	Прыжок в длину с разбега. Личная гигиена в процессе				комплексный	текущий	Корректировка техники прыжка с разбега.	Прыжковая яма	

	занятий физическими упражнениями.								
16.	<b>Гимнастика</b> ТБ по гимнастике. Теоретические основы знаний.	10			совершенствование			Гимнастические маты	
17-18.	Акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств.				комплексный		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Гимнастические маты	
19-20.	Развитие гибкости.				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Гимнастические маты	
21-22.	Упражнения в висе.				обучение	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Гимнастические маты	
23-24.	Развитие силовых способностей.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений	Перекладина	
25.	Развитие координационных способностей.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений	Перекладина	
26.	Физическая культура и олимпийское движение в России.				совершенствование	текущий			
<b>II четверть</b>									
27 - 29.	<b>Баскетбол</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки. Значение и	21			совершенствование	текущий	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	мячи	

	история баскетбола.								
30 - 32	Ловля и передача мяча.				комплексный	текущий	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	мячи	
33-35	Ведение мяча				комплексный	текущий	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	мячи	
36-37	Бросок мяча				комплексный	текущий	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	мячи	
38-39	Бросок мяча в движении.				комплексный	текущий	Корректировка техники ведения мяча.	мячи	
40-41	Штрафной бросок.				комплексный	текущий	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	мячи	
42 - 43	Тактика игры				комплексный	текущий		мячи	
44-45	Техника защитных действий.				комплексный	текущий	Уметь применять в игре защитные действия	мячи	
46	Зонная система защиты.				комплексный	текущий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	мячи	
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.				совершенствование	текущий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Мячи	
<b>III четверть</b>									
48 - 49	<b>Лыжная подготовка</b> ТБ по лыжной подготовке. Одновременные ходы. Попеременный двух- и четырёхшажный ход.	13			комплексный	текущий	Фронтальный опрос		

50 - 51	Попеременный четырёхшажный ход.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений.	Гимнастические маты	
52- 53	Техника конькового хода Правила поведения и предупреждение травматизма.				совершенствов ание	текущий	Уметь демонстрировать технику хода.	Гимнастические маты	
54- 55	Спуск со склона торможением.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения.	перекладина	
56	Развитие координационны х способностей.				комплексный	текущий	Демонстрация техники.	перекладина	
57- 58	Развитие скоростных способностей.				комплексный	текущий	Техника лыжных ходов	перекладина	
59- 60	Эстафетный бег. Основные формы и виды физических упр.				комплексный	текущий	Демонстрация финального усилия.	перекладина	
61 - 62	<b>Волейбол</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17			совершенствов ание	текущий	Дозировка индивидуальная	мячи	
63 - 64	Прием и передача мяча.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений	мячи	
65 - 66	Прием мяча после подачи				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	мячи	
67- 69	Подача мяча.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	мячи	
70 -	Нападающий				совершенствов	текущий	Уметь демонстрировать	мячи	

72	удар.				ание		технику.		
73 - 74	Техника защитных действий.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений	мячи	
75 - 77	Тактика игры.				комплексный	текущий	Корректировка техники выполнения упражнений	мячи	
<b>IV четверть</b>									
78 - 79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий Значение утренней гимнастики.	10			Обучение	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Беговая дорожка	
80 - 81	Развитие выносливости.				комплексный		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
82- 83	Переменный бег Выбор видов спорта.				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Беговая дорожка	
84	Кроссовая подготовка				совершенствов ание	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции	Беговая дорожка	
85 - 86	Развитие силовой выносливости				комплексный	текущий		Беговая дорожка	
87	Гладкий бег Тренировку начнём с разминки.				комплексный	текущий	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Беговая дорожка	
88 - 89	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	8			обучение	текущий	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Стартовые колодки	

	Стартовый разгон								
90 - 91	Низкий старт. Бадминтон, значение, история, основные правила.				обучение	текущий	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Стартовые колодки	
92 - 93	Финальное усилие. Эстафетный бег				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Стартовые колодки	
94	Развитие скоростных способностей.				совершенствование	текущий	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Стартовые колодки	
95	Развитие скоростной выносливости				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Стартовые колодки	
96- 97	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	4			комплексный	текущий	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	мячи	
98	Метание мяча на дальность.				комплексный	текущий	Уметь демонстрировать финальное усилие.	мячи	
99	Метание мяча на дальность.				совершенствование	текущий	Уметь демонстрировать технику в целом.	Мячи	
100	прыжки Развитие силовых и координацион. способностей.	2			комплексный	текущий		Прыжковая яма	
101	Прыжок в длину с разбега.				совершенствование	текущий	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Прыжковая яма	
102	Повторение				совершенствование				

	пройденного				ание					
--	-------------	--	--	--	------	--	--	--	--	--

Основы знаний	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Теоретическая основа комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). . Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
Метание	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
Прыжки	Теоретическая основа комплекса с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
Длительный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и

	многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Физическая культура и олимпийское движение в России.
<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
	Теоретическая основа комплекса упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра
	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
<b>Гимнастика</b>	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.

	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхеей жерди с опорой ног онижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.
<b>Волейбол</b>	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением напвления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.
	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки;

	в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
<b>Легкая атлетика</b> Длительный бег	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Значение утренней гимнастики. Тренировку начнём с разминки. Бадминтон, значение, история, основные правила. Значение утренней гимнастики.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
Спринтерский бег	Теоретическая основа комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
Метание	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.
	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
Прыжки	Теоретическая основа комплекса с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5

	– 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
	Подведение итогов.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС

Предмет	Класс	Реализуемые программы	Базовый/профильный	Учебники, дидактические пособия, оборудование	Год выпуска, издательство	% обеспеченности
		основная	литература			
Физическая культура	9	Общеобразовательная	Базовый	Физическая культура 8-9 класс	«Просвещение»2013	
				Перекладина гимнастическая. Брусья гимнаст. Брусья разновыские. Канат гимнаст. Бревно гимнаст. Конь гимнаст. Козёл гимнаст. Мостик гимнаст. Маты гимнаст. Стойки для прыжков в высоту. Лыжи. Палки лыжные. Ботинки лыжные. Мячи: -волейбольные. -баскетбольные. -футбольные. -для метания. Гранаты для метания. Сетка заградительная.		

				- волейбольная. -баскетбольная. Форма спортивная. Скакалка. Обручи		
--	--	--	--	---	--	--

«Прошнуровано,  
пронумеровано,  
скреплено печатью»

Пронумеровано 19 страниц

Директор школы: [Signature]  
( Г.Н.Забелина )

