

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9-х классов разработана на основе нормативных документов:

- Приказ Минобразования России от 9 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».
- Письмо МО РФ от «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 №13 -51 -99/14
- Письмо Минобразования России от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план»
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, М.: Просвещение, 2011 г., В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Федеральный компонент государственного стандарта, Москва, ДРОФА 2004г.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов, авторы программы: В.И. Лях и А.А.Зданевич. 2011г. Программа обеспечивает освоение государственного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобразования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г. № 21\12 и утверждённым приказом Минобразования России « Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004г. № 1089, согласно БУП в 5 - 9 классах. Учебник для учащихся « Физическая культура» 8-9 классов автор В. И. Лях М – « Просвещения» 2010г.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих 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;

Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Решение задач первого блока физического воспитания обучающихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
 - углубления 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 обучения основам психической саморегуляции;
- Решение задач второго блока физического воспитания обучающихся направлено на:**
- Увеличение двигательной активности учащихся;
 - Развитие силовых и координационных способностей обучающихся.

Рабочая программа не предусматривает изучение плавательных упражнений из-за отсутствия необходимых условий. Необходимые знания из раздела «Плавание» обучающиеся получают в виде теоретических сведений. Практическая часть осуществляется в рамках Дней здоровья, во внеклассной работе.

Элементы футбола изучаются в 1 и 4 четверти параллельно с лёгкой атлетикой.

Элементы единоборств изучаются во II четверти параллельно с гимнастикой.

Основы знаний о физической культуре даются в процессе уроков.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, занимаются совместно с основной группой и сдают установленные контрольные нормативы в соответствии с учебной программой, исключая те контрольные упражнения, которые им запрещены в связи со спецификой их заболевания.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», ввиду отсутствия таковой в школе, занимаются совместно с основной группой, но сдают контрольные упражнения разработанные, с учётом специфики их заболевания. Аттестация учащихся проводится по итогам тестирования, защиты рефератов, создания буклетов и устных сообщений по теме здоровьесбережения.

Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной**.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В девятых классах третий час вводится за счёт компонента ОУ, тем самым расширяя и углубляя раздел программы «Спортивные игры. Волейбол».

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре);

- образовательно-предметной направленностью (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр);

- образовательно-тренировочной направленностью (уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.).

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические 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 физическими упражнениями;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;
- 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 соревнований;
- 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планирование всех разделов учебной программы осуществляется в соответствии с программными требованиями, за исключением раздела Единоборств у девочек 7-9 класса. Планирование раздела единоборств для освоения программного материала осуществляется для юношей в сочетании с разделом Гимнастика, для девушек за счет выделения часов из блока Единоборств осуществляется расширение раздела Спортивные игры (волейбол) на 2 - 3 часа и легкой атлетики на 2 – 3 часа соответственно. Материал вариативной части и время на его освоение пропорционально распределено между основными разделами учебной программы.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса основной школы

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические 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 физическими упражнениями;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 метров с опорой на руку	9.2	10.2
Силовые	Лазание по канату на расстоянии 6 м. с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол – во раз	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8.50 16.30	10.20 21.00
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков. Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10.0 12.0	14.0 10.0

Тесты уровня физической подготовленности учащихся 5 - 9 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м.	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 *10 м.	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	выносливость	6 – минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

Двигательные умения и навыки:

В циклических и ациклических движениях: с максимальной скоростью пробежать 60 м с низкого старта; в равномерном темпе бежать М-20мин, Д-15мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «Перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (М), на разновысоких брусьях (Д); опорные прыжки через козла в длину (М), и ширину (Д); комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 элементов; выполнять акробатическую комбинацию, состоящую минимум из 4 элементов.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке (Юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему показателю развития основных физических способностей.

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

**Выписка из положения
о зачетах по физической культуре для учащихся
выпускных 9 классов общеобразовательных школ
от 04.08.85г. №118.**

1. Сдача зачетов обязательна для всех учащихся 9 и 11 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физической культуры.

2. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3. Зачеты по физической культуре проводятся на трех последних уроках по физической культуре (или по усмотрению ведущего предмет учителя), но не позднее, чем за пять дней до начала экзаменов. На каждом уроке учитель организует сдачу одного из видов зачета.

4. На основании результатов зачета за выполнение установленных учебной программой нормативов по данным видам упражнений учащимся выставляется оценка успеваемости после четверных или полугодовых оценок (например: 1,2,3,4 четверть, зачёт, год, экзамен, итог), (1 пол., 2 пол., зачёт, год, экзамен, итог).

5. Передача зачетов по физической культуре допускается по разрешению директора школы в последующие до экзаменов дни или после экзаменов, но до решения пед.совета о выдаче документов об образовании.

9 класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Контрольные упражнения						
Бег 2000 м, мин	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
Метание мяча, м	45	40	31	28	23	18
Подтягивание (ю), подъём туловища (д), раз	10	8	6	24	17	13

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(базовая и вариативная часть) при трехразовых занятиях в неделю (9 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры	16
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5.	Лыжная подготовка	16
1.6.	Элементы единоборств	4
2.	Вариативная часть	48
2.1.	Спортивные игры	34
2.2.	Лёгкая атлетика	4
2.3.	Лыжная подготовка	2
	ИТОГО:	102

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала на учебный год в 9-ом классе**

№	Наименование разделов программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего	
1	Основы знаний	В процессе занятий					
2	Лёгкая атлетика	10			10	20	
3	Спортивные игры.	6		4	6	16	
4	Олимпийские спортивные игры. Волейбол.	8	8	8	8	32	
5	Гимнастика с элементами акробатики		12+ 6			12	
6	Элементы единоборств		6			6	
7	Лыжная подготовка			16		16	
Всего		24	24	30	24	102	

Контрольные тесты

Контрольные упражнения для 9 класса	мальчики			девочки	
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего
Челночный бег 3x20м	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
Бег 30м	4,8	5,0	5,4	5,2	5,4
Бег 60м	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0
Прыжки в длину с места	2,05	1,95	1,80	1,75	1,60
Метание мяча 150г	45	40	31	28	23
Метание мяча за 30''	16	14	13	14	12
Поднимание туловища из положения лежа 30''	29	26	22	26	22
Прыжки через скакалку за 1 минуту	130	120	110	140	130
Шестиминутный бег	1500	1250-1350	1100	1300	1050- 1200
Подтягивание	10	8	6	-	-
Вис на согнутых руках	40	36	32	35	31
Ходьба на лыжах 3км	17,00	18,00	19,00	19,30	20,30
Бег 2000 м	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00
Бег 3000 м	Без учета времени				

Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе, I четверть

№ урока	Содержание урока	Домашнее задание
Урок 1	Теоретические сведения: <i>«Биологическое созревание организма. Наследственные факторы»</i> . Правила ТБ при занятиях л/а. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег с ускорением 70-80 м.	Повторить теоретические сведения, тренировать бег с ускорением
Урок 2	«Волейбол как средство физического воспитания». Т.Б. на уроках при обучении волейболу. Основы игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Мяч с четырёх сторон», «Пас над собой».	
Урок 3	Теоретические сведения: <i>«Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни»</i> . Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Повторить теоретические сведения, тренировать бег в равномерном темпе до 5 мин.
Урок 4	Эстафетный бег. Бег 30 м на скорость. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег в медленном темпе до 6 мин.	Тренировать бег 30 м на скорость, бег в равномерном темпе до 6 мин.
Урок 5	Теоретические сведения: «Волейбол как средство развития физических качеств». Упражнения на развитие скоростной и прыжковой выносливости. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Мяч с четырёх сторон», «Пас над собой».	
Урок 6	Теоретические сведения: <i>Первая помощь при травмах</i> . Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Техника трёх последних шагов разбега в прыжках в длину.	Повторить теоретические сведения. Тренировать длительный бег до 6 минут.
Урок 7	Теоретические сведения: <i>«Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристики физических качеств»</i> . Основы техники метания мяча (финальное усилие). Бег 60 м Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Тренировать длительный бег до 6-8 минут.
Урок 8	Личностно-ориентированный подход при обучении игре в волейбол. Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Подвижные игры с элементами волейбола: «25 передач», «Сумей принять», «Челночная передача».	
Урок 9	Теоретические сведения: <i>«Способы организации двигательного режима»</i> . Контроль техники метания	Повторить теоретические сведения. Тренировать

	мяча (150 гр). Барьерный бег. Техника прыжка в длину с разбега.	спринтерский бег.
Урок 10	Теоретические сведения: <i>«Интервальный метод развития скоростной выносливости»</i> Контроль техники прыжка в длину с разбега. Разновидности многоскоков.	Тренировать бег на выносливость.
Урок 11	Волейбол. Освоение техники выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Эстафеты с элементами волейбола.	
Урок 12	ОРУ в парах на сопротивление. Теоретические сведения: <i>«Нормы этического поведения в коллективе»</i> . Развитие основных физических качеств в беге по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий.	Повторить теоретические сведения. Тренировать бег на выносливость.
Урок 13	Теоретические сведения: <i>«Оздоровительные системы физического воспитания»</i> . Приёмы самомассажа. Бег 2000 м . . Комплекс упражнений физкультминутки.	Составить индивидуальный комплекс физкультминутки.
Урок 14	Волейбол. Обучение перемещениям с изменением направления скорости. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча Эстафеты с элементами волейбола.	
Урок 15	Теоретические сведения: <i>«Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием»</i> . Кросс до 3 км. Игры – разновидности эстафет	Повторить теоретические сведения.
Урок 16	Основы ТБ при занятиях волейболом. <i>Основные правила игры</i> . Эстафеты с мячами. Повторение техники передач.	Повторить теоретические сведения.
Урок 17	Волейбол. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча: исходного положения, работы рук, ног и туловища, сочетание работы рук и ног. Учебная игра.	
Урок 18	<i>Самостоятельное проведение ОРУ и организационные основы самостоятельных занятий</i> . Техника передач в тройках. Повторение техники выполнения нижней прямой подачи.	Выполнять индивидуальный комплекс физкультминутки.
Урок 19	<i>Правила личной гигиены при занятиях спортом</i> . Повторение подач, передач, приема мяча. Подвижные игры с мячом.	Повторить теоретические сведения. Тренировать поднимание туловища из положения лёжа.

Урок 20	Волейбол. Обучение своевременному выходу под мяч и остановке. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча. Учебная игра.	
Урок 21	Правила игры в волейбол и правила судейства. Совершенствование элементов в учебной игре. Прыжки через скакалку. Комплекс дыхательной гимнастики.	Составить комплекс УГГ.
Урок 22	Теоретические сведения: «Самостоятельное проведение ОРУ и организационные основы самостоятельных занятий». Правила ТБ. КОРУ с мячами. Учебная игра в волейбол с соблюдением основных правил и жестов судьи.	Повторить теоретические сведения. Выполнять комплекс УГГ.
Урок 23	Волейбол. Повышение точности результата при выполнении передачи двумя руками сверху. Упражнения на развитие специальных координационных способностей для верхней передачи: развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности.	
Урок 24	Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием. Двухсторонняя игра.	Повторить теоретические сведения.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе, II четверть

Урок 25/1	Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах. Основы страховки и самостраховки при выполнении упражнений. Д – упр. В равновесии, в акробатике. М – лазание по канату, упр. в акробатике	Разучить силовой комплекс №1
Урок 26/2	Волейбол. Обучение выполнению верхней передачи с различной траекторией полёта. Формирование навыка точного выполнения передачи. Учебная игра.	
Урок 27/3	Определение ЧСС после нагрузки и во время. Физическая нагрузка и дозировка упражнений, чередование нагрузки и отдыха. По повторение элем. на снарядах	Выполнять силовой комплекс.
Урок 28/4	Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. М – лазание по канату. Д – упражнения на бревне. Повторение элементов в акробатике	Повторить теоретические сведения.
Урок 29/5	Волейбол. Обучение приёму двумя руками снизу. Упражнения на развитие способностей согласовывать свои движения с направлением и скоростью полёта мяча. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Учебная игра.	

Урок 30/6	Самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой. Составление комбинации акробатике. М – лазание по канату без помощи ног. Д-упр.на брюшной пресс	Упражнения на развитие гибкости.
Урок 31/7	Контроль отдельных элементов в акробатике. Упр. на бревне. Опорный прыжок «Согнув ноги» <i>Типы телосложения. Возможности коррекции фигуры.</i>	Поднимание туловища из положения лёжа.
Урок 32/8	Волейбол. Освоение приёма двумя руками снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Формирование навыков точного выполнения передачи. Учебная игра.	
Урок 33/9	КОРУ С гимнастической палкой. Контроль акробатической комбинации. Упражнение на брусках: подъем махом вперед сед ноги врозь.	Поднимание туловища из положения лёжа
Урок 34/10	Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Повторить способы и приемы страховки и само страховки. Сов. упр. на брусках. Сов. опорного прыжка	Комплекс упражнений силовой гимнастики.
Урок 35/11	Волейбол. Чередование приёмов и передач двумя руками сверху и снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц ног и туловища. Учебная игра.	
Урок 36/12	Строевые упражнения, ОРУ с предметами. Комбинации на снарядах. Повторение висов и упоров. Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	Повторить теоретические сведения. Упражнения на координацию движений.
Урок37/13	Преодоление гимнастической полосы препятствий. М – упр.на перекладине. Д- упр.в равновесии. Сов.техники опорных прыжков. <i>Виды единоборств. Подготовка мест занятий</i>	Упражнения на развитие гибкости.
Урок 38/14	Волейбол. Чередование приёмов и передач двумя руками сверху и снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц ног и туловища. Учебная игра.	
Урок 39/15	<i>Развитие физических качеств при преодолении полосы препятствий.</i> Зачет по основным видам упр.на снарядах. . упр. у гимн. стенки – Д, упр на сопротивление в парах – М (Эл.ед.)	Упражнения на развитие гибкости и укрепление брюшного пресса.
Урок 40/16	<i>Правила соревнований по видам гимнастики. Виды гимнастического многоборья.</i> Самостоятельное составление комбинаций на разв. координационных способностей. . Силовые упражнения и единоборства в парах – М, упр. на равновесие –Д.	Выполнять комплекс упражнений для глаз.
Урок 41/17	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Обучение приёму подачи. Учебная игра.	

Урок 42/18	<i>Олимпийские принципы, традиции, правила символика. Спорт, каким он нужен миру. Способы регулирования физической нагрузки. Дозировка упражнений КОРУ с мячами. Силовые упр.с набивными мячами в парах – М, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча - Д</i>	Комплекс упражнений на развитие координации.
Урок 43/19	ОРУ с повышенной амплитудой движений под муз. сопровождение. – Д, подтягивания, упр.в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами – М, приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет	Силовой комплекс упражнений.
Урок 44/20	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3. Учебная игра.	
Урок 45/21	Подвижные игры с элементами гимнастики и единоборств. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	Поднимание туловища из положения лёжа.
Урок 46/22	Строевые упражнения. Комплекс атлетической гимнастики. Гимнастика для глаз.	Выполнять комплекс упражнений для глаз.
Урок 47/23	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 48/24	Самостоятельное проведение ОРУ на осанку. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	

Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе, Шчетверть

Урок 49/1	Правила ТБ при занятиях на лыжах. Теоретические сведения: <i>«Современные оздоровительные системы физического воспитания»</i> . Техника лыжных ходов изученных ранее.	Повторить теоретические сведения. Выполняют
Урок 50/2	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Подача мяча как начало всех игровых эпизодов. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 51/3	Теоретические сведения: <i>«Правила проведения занятий на открытом воздухе, температурный режим, одежда и обувь лыжника»</i> . Совершенствование лыжных ходов по дистанции 2 км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Прохождение дистанции 2км.
Урок 52/4	Теоретические сведения: <i>«Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности организма»</i> . Переход схода на ход по дистанции на	Поворот махом на месте

	учебном кругу при прохождении дистанции 2 км. Поворот махом на месте.	
Урок 53/5	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Изучение техники нижней прямой подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 54/6	Теоретические сведения: « <i>Применение лыжных мазей и их использование</i> » Повторение ПДХ, ОБХ, ООХ. Стартовый вариант. Техника попеременного четырехшажного хода.	Тренировать торможение и поворот «плугом».
Урок 55/7	Теоретические сведения: « <i>Правила развития выносливости при самостоятельных занятиях лыжной подготовки</i> ». Торможение и поворот «плугом». Спуски со склона, подъём скользящим шагом.	Тренировать торможение и поворот «плугом».
Урок 56/8	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 57/9	Техника преодоления контруклонов. Подвижные игры на лыжах, эстафеты с подлезанием и перелезанием.	Тренировать подъём скользящим шагом.
Урок 58/10	Основы горнолыжной техники спуски и подъёмы. Спуски со склона, подъём скользящим шагом, «ёлочкой». Торможения «упором». Преодоление дистанции 3км со средней скоростью.	Тренировать спуски и подъёмы.
Урок 59/11	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Изучение техники нижней боковой подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 60/12	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований по лыжным гонкам</i> ». Основы горнолыжной техники. Подъём ступающим шагом. Преодоление бугров и впадин. Торможение «упором».	Тренировать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.
Урок 61/13	Основы горнолыжной техники. Спуски и полдъёмы. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью и 2,3 ускорениями на равнине.	Тренировать технику лыжных ходов.
Урок 62/14	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники нижней боковой подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 63/15	Теоретические сведения: « <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма</i> . Техника лыжных ходов при прохождении. бугров и впадин с учётом рельефа трассы. Прохождение дистанции 2	

	км.	
Урок 64/16	Прохождение дистанции с отработкой техники преодоления бугров и впадин, спусков со склона с учётом рельефа местности. «Снежный биатлон».	Тренировать основы горнолыжной техники.
Урок 65/17	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Изучение техники верхней прямой подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 66/18	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований по лыжным гонкам</i> ». Преодоление дистанции 3 км с выполнением задания в соответствии с рельефом трассы.	
Урок 67/19	Теоретические сведения: « <i>Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения</i> ». Эстафеты на лыжах с использованием дополнительного инвентаря.	
Урок 68/20	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники верхней прямой подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 69/21	Теоретические сведения: « <i>Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек</i> » Прохождении по дистанции 3 км. Преодоление контруклонов.	Повторить теоретические сведения.
Урок 70/22	Отработка техники лыжных ходов разученных ранее с прохождением по дистанции с учётом рельефа местности. Гонки с преследованием.	Тренировать преодоление дистанции в соответствии с рельефом трассы.
Урок 71/23	Волейбол. Подводящие упражнения для освоения видов подач. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 72/24	Теоретические сведения: « <i>Нормы этического общения в соревновательной деятельности</i> ». Прохождение дистанции 5 км .	Выполнять индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.
Урок 73/25	Основы ТБ при занятиях волейболом. Теоретические сведения: « <i>Нормы этического поведения во время игровой деятельности</i> ». Эстафеты с мячами. Повторение элементов техники баскетбола. Учебная игра.	Повторить теоретические сведения.
Урок 74/26	Волейбол. Специальные упражнения на точность подач. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 75/27	<i>Правила игры в баскетбол. Правила судейства.</i>	Повторить теоретические

	Передачи мяча в тройках в движении. Учебная игра. Комплекс физкультминутки.	сведения.
Урок 76/28	ОРУ со скакалками. Комбинация техники пройденных элементов баскетбола. Бросок по кольцу после ведения . Учебная игра.	

Урок 77/29	Волейбол. Специальные упражнения на точность подач в зоны 1, 6, 5 с чередованием способов выполнения подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
Урок 78/30	Теоретические сведения: <i>«Контроль за индивидуальным физическим развитием»</i> . Совершенствование техники и <i>тактических действий игроков</i> в баскетболе. Учебная игра	Выполнять индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе, IV четверть

Урок 79/1	Теоретические сведения: <i>«Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка»</i> . Вводный инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок по кольцу одной и двумя руками в прыжке.	Выполнять комплекс упражнений на проблемные зоны.
Урок 80/2	Волейбол. Изучение техники нападающего удара. Подготовительные упражнения на развитие быстроты движений, скорости перемещений и прыгучести. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Игра.	
Урок 81/3	Теоретические сведения: <i>«Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями»</i> . Взаимодействие игроков в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов баскетбола: техника перемещений, остановок, стоек, ведения мяча, приема и передач в учебной игре.	Повторить теоретические сведения. Составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики.
Урок 82/4	Позиционное нападение и личная защита. Упражнения с сопротивлением защиты. Штрафной бросок. Эстафеты с мячами. Учебная игра.	Выполнять индивидуальный комплекс утренней гимнастики.
Урок 83/5	Волейбол. Освоение техники нападающего удара. Подготовительные упражнения на развитие быстроты движений, скорости перемещений и прыгучести. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Учебная игра.	
Урок 84/6	Теоретические сведения: <i>«Планирование и контроль</i>	Выполнять индивидуальный

	<i>индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий». Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра с соблюдением основных правил и жестов судьи.</i>	комплекс утренней гимнастики.
Урок 85/7	Учебная игра в баскетбол. Броски мяча по кольцу после ведения. Ведение мяча с изменением направления.	Тренировать челночный бег 4x15 м.
Урок 86/8	Волейбол. Освоение техники нападающего удара. Изучение техники блокирования: индивидуального и группового. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Учебная игра.	
Урок 87/9	Упражнения с сопротивлением защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра в баскетбол.	Тренировать скоростной бег из различных стартовых положений.
Урок 88/10	Правила ТБ при занятиях л/а КОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега.	Тренировать метание мяча в цель.
Урок 89/11	Волейбол. Освоение техники нападающего удара. Освоение техники блокирования: индивидуального и группового. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Учебная игра.	
Урок 90/12	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных возможностей</i> Подбор разбега в прыжках в высоту. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Метание мяча в цель.	Тренировать метание мяча в цель.
Урок 91/13	Теоретические сведения: « <i>Самоконтроль за уровнем физической подготовленности</i> ». Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча на дальность отскока от стены.	Составить комплекс упражнений на проблемные зоны.
Урок 92/14	Волейбол. Освоение техники нападающего удара. Освоение техники блокирования: индивидуального и группового. Специальные упражнения для освоения нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	
Урок 93/15	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований по прыжкам в высоту</i> ». Контроль техники прыжка в высоту. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча на скорость за 30 сек.	Выполнять комплекс упражнений на проблемные зоны.
Урок 94/16	КОРУ в движении. Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений. Метание мяча с места. Низкий старт. Бег с ускорением 60 м	Тренировать технику метания мяча на дальность, скоростной бег.
Урок 95/17	Волейбол. Теоретические сведения: « <i>Правила судейства, судейские термины</i> ». Поддачи и передачи. Упражнения в технике перемещений и владения	

	мячом. Учебная игра.	
Урок 96/18	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину (подбор разбега). Равномерный длительный бег.	Тренировать бег 2000м.
Урок 97/19	КОРУ без предметов. Техника прыжка в длину с разбега. Бег 2000 м (дифференцированный зачёт). Комбинации из освоенных элементов футбола техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Метание мяча на дальность
Урок 98/20	Волейбол. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, скорости из различных исходных положений Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники и тактики игры.	Подтягивание
Урок 99/21	Метание мяча на дальность (дифференцированный зачёт). Прыжки в длину с разбега (совершенствование отталкивания). Комбинация из освоенных элементов футбола техники передвижений. .	
Урок 100/22	Теоретические сведения: <i>«Организация и проведение туристических походов, выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения»</i> . Подтягивание в висе на перекладине (дифференцированный зачёт). Прыжки в длину с разбега. Игра вратаря	Повторить теоретические сведения
Урок 101/23	Волейбол. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, скорости из различных исходных положений Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники и тактики игры.	
Урок 102/24	Теоретические сведения: <i>«Способы и средства закаливания»</i> . <i>Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах</i> Развитие основных физических качеств средствами круговой тренировки.	Выполнять индивидуальный комплекс упражнений для тренировки проблемных зон и развития физических качеств.