

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать/понимать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Плавание: Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

уметь

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом 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 учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

Осуществлять наблюдения 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 приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

Содержание

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Олимпийские игры древности и современности
2. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития
3. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания

Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Гимнастика с элементами акробатики
Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.
2. Легкая атлетика
Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.
3. Баскетбол
Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе
Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам
4. Волейбол
Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в волейболе
специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам
5. Футбол
Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в мини-футболе
специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении

(по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча

6. Лыжная подготовка

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения)

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («получелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

7. Упражнения в самообороне из спортивных единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки

8. Спортивно- оздоровительный туризм

Способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий.

9. Элементы единоборства. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

10. Плавание

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Учебно — тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивная игра баскетбол	15
7	Плавание	3
8	Мини футбол	9
9	Элементы единоборства.	3
10	Туристическая подготовка	2
11	Промежуточная аттестация.	1
12	Итого	102

Учебные нормативы по предмету физкультура. 9кл.

класс	Контрольные упражнения	Показатели	
		Мальчики	Девочки
	Учащиеся		

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.			
2	Бег на 30 метров.			
3	Эстафетный бег .			

4	Контроль -бег 60 м.			
5	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			
7	Разучивание метание мяча на дальность с места.			
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега			
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			
10	Совершенствование метание мяча			
11	Бег на средние дистанции			
12	Бег на 1000 метров			
13	Техника безопасности во время спортивных игр. Передвижения, передачи.			
14	Ведение мяча			
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x2). Прыжок в длину с места.			
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.			
17	Штрафной бросок.			
18	Оценка техники штрафного броска.			
19	Позиционное нападение со сменой мест.			
20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.			
21	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.			
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях .(2x2).			
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4).			
24	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.			
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2)			
27	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с со-			

	противлением.			
28	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.			
29	. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.			
30	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки			
31	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ.			
32	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).			
33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.			
34	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).			
35	Оценка техники выполнения подъема переворотом.			
36	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).			
37	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).			
38	Оценка техники выполнения опорного прыжка.			
39	Лазание по канату в два приема.			
40	Совершенствование лазанье по канату.			
41	Контроль лазанье по канату.			
42	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове.			
43	Равновесие на одной;кувырок вперед;выпад вперед.			
44	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат.			
45	Длинный кувырок с трех шагов разбега.			
46	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).			
47	Оценка техники выполнения акробатических элементов.			

48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход.			
49	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.			
50	Переход с одного хода на другой.			
51	Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы.			
52	Одновременный безшажный ход. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.			
53	Преодоление контр уклонов. Прохождение дистанции до 3 км.			
54	Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад).			
55	Техника торможения «плугом» и подъемы «елочкой».			
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.			
57	Изучение попеременного четырехшажного хода.			
58	Повторить технику преодоления контр уклонов.			
59	Прохождение дистанции 3км в медленном темпе.			
60	Спуски в низкой и основной стойке.			
61	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе.			
62	Прохождение дистанции 2 -3 км.			
63	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.			
64	Нападающий удар при встречных передачах.			
65	Оценка техникипередачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.			
66	Нижняя прямая подача. Учебная игра.			
67	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			
68	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.			
69	Игра в нападение через 3-ю зону.			
70	Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.			
71	Оценка техники нижней прямой подачи.			
72	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.			

73	Прием мяча снизу в группе.			
74	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Отжимание от пола.			
75	Нижняя прямая подача, прием мяча. отраженного сеткой.			
76	Игра в нападение через 3-ю зону. Челночный бег 3x10.			
77	Нападающий удар при встречных передачах.			
78	Комбинации из передвижений игрока.			
79	Прием мяча снизу в группе.			
80	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Поднимание туловища из положения лежа.			
81	Освоение техники плавания. Вольный стиль, на спине,			
82	Основные способы плавания: на спине, брасс.			
83	Освобождение от захватов тонущего. Наклон вперед из положения сидя.			
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.			
85	Футбол. Вбрасывание из – за боковой.			
86	Прыжок в высоту на технику и на результат.			
87	Удары по летящему мячу.			
88	Удар внутренней стороной стопы.			
89	Ведение мяча. Прыжки через скакалку за 1 мин.			
90	Удары по воротам.			
91	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы .			
92	Финты. Подтягивание на перекладине.			
93	Техника ведения мяча по прямой.			
94	Комбинации в парах.			
95	Бег на результат (60 м).			
96	Бег на средние дистанции.			
97	Эстафетный бег (передача палочки).			

98	Бег(2000м-м. и 1500м - д.) на результат.			
99	Промежуточная аттестация.			
100	Преодоление естественных препятствий.			
101	Ориентирования на местности.			
102	Индивидуальная подготовка к туристическому походу			

Учебно-методическое обеспечение

1. Абзалов Р.А., Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. – Казань: Магариф, 2005.-55 с.

2. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учеб. Пособие для уч-ся сред. Общеобразовательных учреждений. Казань: Магариф, 2005.-159 с.

3. Лях В.И., А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М.: «Просвещение»,2005.-127 с.