

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты – Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза  
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО  
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское  
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»  
приказ №236 – О от 17.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**2018 – 2019 учебный год**

**9 КЛАСС**

Ганненко Татьяна Николаевна,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 9 класса разработана на основе авторских программ В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», программы «Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей 1993; приказа № 542 от 19 июня 2017 года Министерства спорта Российской Федерации «Государственные требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Предметная линия учебников под редакцией:

Лях В.И. Физическая культура. 8 - 9 классы: учебник для общеобразоват. организаций/В.И. Лях. – 2 –е изд. - М.: Просвещение, 2014.

Изучение курса «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

Формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств;

Творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса.

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

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- укрепление здоровья, развитие физических основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение основам базовых видов спорта учебного курса, углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве старшего по отделению, капитана команды, судьи;
- формирование навыков контроля и приёмам самоконтроля;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- оценка отдельных показателей физического развития и физической подготовленности

- воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного курса в учебном плане

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 9 классе согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с.Нялинское имени Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева» на 2018 - 2019 учебный год отводится по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 105 часов.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» учащиеся на уровне основного общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

### **Знать:**

- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- основы истории и развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при выполнении их освоении и выполнении;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- о терминологии разучиваемых упражнений, о жестикуляции судей в базовых видах спорта;
- о физических качествах и общих правилах выполнения контрольного упражнения (теста);
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

### **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 качеств, 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 и совершенствование физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и физических качеств;

организовывать и провести игру, соревнования, осуществлять их объективное судейство; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные Силовые	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
	Лазание по канату на расстояние 6м, сек	12	-
	Прыжок в длину с места	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол –во раз	22	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, мин, сек	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения низкого старта, в равномерном темпе пробежать до 20 мин.(мальчики),и до 15 мин. (девочки), 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 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать мяч по движущейся цели с 10 – 12м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики), опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд, назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырки вперёд, 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 не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. таблицу), с учётом региональных 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 соревнованиях по легкоатлетическому многоборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту, 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, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Содержание программного учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально – психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно – исторические основы.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания. Воздушные ванны. Тёплые (+ 22<sup>0</sup> С), безразличные (+ 20... + 22<sup>0</sup> С), прохладные (+ 17<sup>0</sup> С... + 20<sup>0</sup> С), холодные (0... +8<sup>0</sup> С), очень холодные (ниже 0<sup>0</sup> С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.

Вид программы	Количество часов
Знания физической культуры	В процессе уроков

Способы физической деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование:	В процессе уроков
1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	
2. Спортивно - оздоровительная деятельность:	
Лёгкая атлетика	26
Гимнастика с основами акробатики	17
Лыжная подготовка	12
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	40
Двигательные способности	10
Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>105</b>

### Годовой план – график учебного процесса

№ п/п	Разделы программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	15	2	-	17
4.	Баскетбол	9	7	-	4	20
5.	Лыжная подготовка	-	-	12	-	12
6.	Волейбол	-	-	13	7	20
7.	Двигательные способности	5	-	5	-	10
	Всего уроков	27	22	32	24	105

#### Легкая атлетика (26 час.)

Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Высокий старт Низкий старт от 30 м. Бег с ускорениями от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100 м. (9 класс – совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин. Девочки до 15 мин.). Бег 2000м (мальчики), бег 1500 м (девочки).

Овладение техникой прыжка в длину.

**Прыжки в длину** на одной ноге и на двух ногах с места, с разбега, тройной и пятерной с места. Тройной национальный прыжок. Прыжки. Многоскоки.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Преодоление 3 – 4 вертикальных препятствий.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние, метания в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния: (юноши – до 18 м, девочки – до 12 – 14 м).

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

Развитие выносливости.

Кросс от 10 до 15 мин. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3км, круговая тренировка.

Развитие скоростно – силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей (8 – 9 классы – совершенствование).

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способов перемещения. Бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений. в цель и на дальность обеими руками (8 – 9 классы - совершенствование).

### **Знания о физической культуре.**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в прыжках, беге и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; названия спортивных снарядов, инвентаря и оборудования, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Самостоятельные (домашние) занятия.

Равномерный бег. Упражнения и простые программы развития выносливости, скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерения результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

### **Гимнастика с основами акробатики (17 час.)**

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики с набивным мячом (1 - 2кг) с гантелями (3 – 5 кг), тренажёрами, экспандерами, девочки – с обручами, скакалкой, мячом, палками, с тренажёрами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.

Мальчики: Передвижение в вися; махом назад соскок. Из вися на подколенниках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъём переворотом в упор махом и силой;

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90<sup>0</sup> (конь в ширину, высота 100см).

Освоение акробатических упражнений

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.

Развитие координационных способностей.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения различной координационной сложности, с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинистого гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно - силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

### **Знания о физической культуре.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

### **Самостоятельные (домашние) занятия.**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости. Упражнения без предметов, упражнения на развитие брюшного пресса, гибкости; силы рук; упражнения на равновесие. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

### **Овладение организаторскими способностями.**

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших акробатических комбинаций. Дозировка упражнений.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол (20 час.)**

Овладение техникой стоек баскетболиста, передвижений, остановок, поворотов.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из изученных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Бег по прямой. Спиной вперёд, с изменением направления движения. Комбинации из освоенных элементов передвижений.

Освоение ловли и передач мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Перехват мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках, с пассивным сопротивлением соперника.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Овладение техникой бросков мяча.



Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Бросок мяча в корзину.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование освоенных видов взаимодействий.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование ранее изученного учебного материала.

Взаимодействие трёх игроков (тройка, и малая восьмёрка). Совершенствование изученного учебного материала.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча, броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила игры. Правила техники безопасности.

### **Волейбол (20 час.)**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и другие задания). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приёма и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: перемещения, приём, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Позиционное нападения без изменения. Позиционное нападения с изменением позиций игроков.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне № 3. Игра в защите.

#### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча, броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности. Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по совершенствованию техникой перемещений и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением мяча и без ведения мяча и др. метание в цель, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 12 до 20 минут.

Развитие скоростно – силовых, силовых способностей.

Бег с ускорениями, с изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в разных стойках (низкой, средней, высокой). Броски мячей разного веса: в цель и на дальность.

Развитие двигательных способностей с возрастанием координационной сложности упражнений, увеличение объёма и интенсивности, усложнение условий выполнения.

#### **Овладение организаторскими способностями.**

Организация и проведение подвижной игры и игровых заданий. Помощь в судействе. Комплектование команды.

#### **Лыжная подготовка (12 час.)**

Освоение техники **лыжных ходов.**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных на одновременные ходы . Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий др.

#### **Знания о физической культуре.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требования к температурному режиму, понятия об обморожении и оказание помощи при травмах, техника безопасности.

**Самостоятельные занятия.** Прохождение дистанции от 2 - 4км.

#### **Двигательные способности (10 час.)**

**Развитие выносливости.** Кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания.

**Развитие силовой выносливости.** Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Лазание по канату, гимнастической стенке; подтягивания; упражнения в висах и упорах, гирей (8кг), гантелями, набивными мячами.

**Развитие скоростно - силовых способностей.** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов, круговая тренировка.

**Развитие гибкости.** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**Развитие координационных способностей.** Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способом перемещения, прыжки на точность приземления; метания различных предметов из разных исходных положений, в цель.

### Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,5 8,4	4,9 – 5,3 9,2	5,5 10,0	4,9 9,4	5,3 – 5,8 10,0	6,0 10,5
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	26	20 – 25	15	19	16 – 18	12
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,7 и ниже	8,0 – 8,4	8,6 и выше	8,5 и ниже	8,8 – 9,3	9,7 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	210 и выше	171 – 209	170 и ниже	195 и выше	168 – 194	150 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.55 и ниже	3.56 – 4.33	5.56 и выше	4.40 и ниже	4.41 – 5.54	6.41 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	12 и выше	8 -10	4 и ниже	14 и выше	10 – 13	8 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз	-	-	-	16	12 -13	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	10 и выше	7 – 8	3	-	-	-
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	38	28	18	18	10	2

**Нормативно – тестирующая часть  
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО**

**IV ступени (возрастная группа 13 – 15 лет)**

Испытания (тесты)	нормативы					
	юноши			девушки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания</b>						
Бег 30м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
или 60м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
Бег 2000м (мин, сек)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
Бег 3000м (мин, сек)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине из вися (количество раз)	6	8	12	-	-	-
Подтягивание из вися лёжа (количество раз, высота перекладины – 90 см)	13	17	24	10	12	18
Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – во раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>						
Челночный бег 3x10м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол – во раз за 1 минуту)	35	39	49	31	34	43
Метание мяча весом 150г (м)	30	34	40	19	21	27
Бег на лыжах 3км (мин. с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
Бег на лыжах 5км (мин. с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
или кросс 3км по местности	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

(мин. с)						
Плавание 50м (мин. с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристический поход с проверкой тур. Навыков (протяженность не менее, км)	10					
	юноши			девушки		
Вид знака отличия	бронзов ый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Количество испытаний	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний, выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

### Тематическое планирование

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Равномерный бег.	1
2			Низкий старт. Многоскоки. Равномерный бег до 8 минут.	1
3			Тестирование прыжка в длину с места, бег 60м.	1
4			Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	1
5			Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1
6			Тестирование гибкости. Развитие выносливости.	1
7			Тестирование челночного бега 3х10м. Развитие выносливости.	1
8			Подтягивание. Прыжок в длину с разбега.	1
9			Тестирование бега на 2000м, брюшного пресса за 1 минуту.	1
10			Метание в цель на дальность. Развитие двигательных качеств.	1
11			Многоскоки. Тестирование метания набивного мяча.	1
12			Эстафетный бег. Тройной прыжок.	1

13		Метания набивного мяча. Многоскоки.	1
14		Тройной прыжок. Равномерный бег 9 – 12 минут.	1
15		Развитие двигательных качеств. Равномерный бег 9 -12 минут.	1
16	Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения, повороты, броски.	1
17		Передвижения, повороты, броски в корзину.	1
18		Передачи мяча и броски в корзину.	1
19		Передачи мяча и броски в корзину.	1
20		Штрафные броски.	1
21		Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1
22		Штрафные броски.	1
23		Передачи мяча в движении. Броски со средних дистанций.	1
24		Передачи мяча с отскоком, снизу. Броски с дальних дистанций.	1
25		Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1
26		Упражнения двумя мячами. Выбивание, вырывание мяча.	1
27		Выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости.	1
28		Повороты с мячом. Бросок в прыжке. Учебная игра.	1
29		Перехват мяча. Бросок в прыжке.	1
30		Нападение и защита. Быстрый прорыв. Зонная система защита.	1
31		Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1
32		Контрольный урок по теме «Баскетбол». Броски.	1
33	Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс стретчинга. Акробатика.	
34		Комплекс стретчинга. Акробатика. Низкая перекладина.	1
35		Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
36		Повороты в движении. Развитие двигательных качеств.	1
37		Повороты в движении. Комплекс атлетической гимнастики.	1
38		Акробатика. Комплекс атлетической гимнастики.	1
39		Опорные прыжки.	1
40		Опорный прыжок боком.	1
41		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
42		Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.	1
43		Повороты в движении. Лазание.	1
44		Развитие двигательных качеств.	1
45		Стретчинг. Упражнения на силу.	1
46		Опорный прыжок. Акробатика.	1
47		Полоса препятствий. Комплекс атлетической гимнастики.	1
48		Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
49		Контрольный урок по теме «Акробатика».	1
50	Лыжная подготовка	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Вкатывание.	1
51		Повороты махом. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный ходы.	1
52		Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход.	1
53		Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
54		Коньковый ход на лыжах.	1
55		Коньковый ход на лыжах.	1
56		Подъёмы на склон и спуски со склона.	1
57		Прохождение дистанции 3 – 4 км.	1
58		Подъёмы на склон и спуски со склона.	1
59		Чередование различных лыжных ходов.	1
60		Прохождение дистанции 3 до 5 км.	1
61		Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1

62		Волейбол	ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками.	1
63			Передача мяча сверху в прыжке и назад. Приём мяча снизу.	1
64			Развитие прыгучести, ловкости, силы. Двухсторонняя игра.	1
65			Приём мяча снизу, отраженного сеткой. Подача.	1
66			Приём мяча снизу, отраженного сеткой. Подача.	1
67			Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	1
68			Передачи мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу.	1
69			Прямой нападающий удар-блокирование.	1
70			Нападающий удар - блокирование.	1
71			Развитие координации, скоростно – силовых, качеств.	1
72			Тактические действия в защите и нападении.	1
73			Подача в заданные зоны площадки. Игра.	1
74			Тактические действия в защите и нападении.	1
75			Передачи в прыжке. Нападающий удар.	1
76			Передача мяча стоя спиной к партнёру Развитие выносливости.	1
77			Передача мяча стоя спиной к партнёру. Учебная игра.	1
78			Передачи в прыжке. Нападающий удар. Тактика защиты.	1
79			Прямой нападающий удар. Подача на точность.	1
80		Гимнастика	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
81			Комплекс стретчинга. Акробатика.	1
82		Волейбол	Приём мяча от сетки. Подача в дальнюю часть площадки.	1
83			Сложнокоординационные волейбольные упражнения.	1
84			Прямой нападающий удар-блокирование.	1
85			Тактические действия в защите и нападении.	1
86			Подача на точность.	1
87			Контрольный урок по теме «Волейбол».	1
88			Контрольный урок по теме «Волейбол». Игра по правилам.	1
89		Л/атлетика	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
90			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
91			Тестирование прыжка в длину с места, упражнение на пресс.	1
92			Прыжок в высоту способом «перекидной».	1
93			Прыжок в высоту способом «перекидной».	1
94		Баскетбол	Передачи мяча и броски в корзину.	1
95			Штрафные броски.	1
96			Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1
97			Тактика игры в нападении и защите.	1
98		Л/атлетика	Тестирование челночного бега 3x10м. Развитие выносливости.	1
99			Прыжок в высоту способом «перекидной».	1
100			Тестирование бега на 60 м.	1
101			Тестирование бега на 2000м, брюшного пресса за 1 минуту.	1
102			Тестирование: упражнение пресс за 1 минуту. Эстафетный бег.	1
103			Контрольный урок по теме «Легкая атлетика». Игры.	1
104			Контрольный урок по теме «Легкая атлетика». Эстафеты.	1
105			Эстафеты. Игры.	1