Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Гимназия № 53»

Рабочая программа
по физической культуре
9 класс

Разработана на основе программы:	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Рабочие программы.В соответствии с Ф.Г.О.С. Составитель:В.И. Лях,,А.А.Зданевич.. М.: Просвещение, 2012 год..
Рассчитана на:	68 часа в год (2 часа в неделю)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для обучающихся 9 класса, составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

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

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

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование

гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическим упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений и физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется

здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:· требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;· концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;· Закона «Об образовании»;· Федерального закона «О физической культуре и спорте»;· Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;· примерной программы основного общего образования;· приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Распределения учебного времени

на виды программного материала на год

для 9 классов (2 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Основы знаний по ОБЖ	В процессе первого урока каждого месяца
3	Легкая атлетика	20
4	Гимнастика с элементами акробатике	14
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры и подвижные игры	16
	Всего часов	68

Годовой план-график распределения учебного

времени на виды программного материала по четвертям

№	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Основы знаний по ОБЖ	В процессе первого урока каждого месяца				
3	Легкая атлетика	20	1-10			59-68
4	Баскетбол	8	11-18			
5	Волейбол	8			51,52	53-58
6	Гимнастика с элементами акробатике	14		19-32		
7	Лыжная подготовка	18			33-50	
Итого		68	18	14	20	16

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

Пользование баней.

Подвижные игры.

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.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила организации и 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.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащийся должен уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Лёгкая атлетика

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
3. Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
4. Различать быстрый и медленный темп бега;
5. Прыгать в длину с места и с 11—13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
6. Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5. бросковых шагов.
7. Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Гимнастика с элементами акробатики

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

2. Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, мост с поворотом в упор стоя на одном колене, длинный кувырок вперед), упражнения в висах (подтягивание из виса), опорные прыжки (прыжок согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов);

3. Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

4. Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией;

Баскетбол

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

2.Выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

3.Выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;

4.Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

5.Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

Кроссовая подготовка

1.Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках кроссовой подготовки;

2.Выполнять медленный бег до 15 минут

3.Выполнять полосу препятствий в спортивном зале

4.Выполнять прыжки через скакалку в течении 1минуты

5.Уметь составить комплекс упражнений на развитие физических качеств

6.Проводить подвижные игры на развитие выносливости

Волейбол

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола

2. Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками.

3. Выполнять нижнюю подачу мяча через сетку, приём мяча двумя руками снизу

4. Играть в волейбол по правилам.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 9 классов

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров	5,3 сек	5,8 сек
	Бег 60 метров	9,2 сек	10,2 сек
Силовые	Подтягивания	7 раз	12 раз
	Поднимания туловища (брюшной пресс)	30 раз	20 раз
	Лазание по канату на расстояние 6 метров	12 сек	-
Координационные	Челночный бег 3х10 метров	8,4 сек	9,3 сек
	Последовательное выполнение пяти кувырков	10 сек	14 сек
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12 метров	10 метров
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+8	+12
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	190 см	165 см
Выносливость	6-минутный бег, м	1250 м	1050 м
	Бег 2000 метров	8, 50 мин	10, 20 мин

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2001 г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.)

-Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации .Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312 (ред. От 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 Г. №1235;

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года . Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся .Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.

Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р

Тематический план
по физической культуре на 1 четверть в 9 классах
(2 часа в неделю)

Урок:	Тематическое содержание:
1	1. Основы знаний о физической культуре. 2. Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на стадионе. 3. Практический дифференцированный зачет. 4. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд; повороты на месте, в движении. 5. Разминка О.Ф.П. Прыжки в длину с места на технику.
2	1. Основы знаний о физической культуре. 2. Техника безопасности на уроке. 3. Построение. Строевые команды. Поворот в движении. Разминка. 4. Низкий старт, стартовый разгон. 5. Прыжки в длину с места на дальность (зачет); с разбега способом «согнув ноги». 6. О.Ф.П.: отжимания в упоре (мал), в упоре лежа (дев).
3	1. Техника безопасности на уроке легкой атлетики. 2. Построение; строевые команды; ходьба с заданием. Разминка. 3. Высокий старт. Бег 200м на скорость (дев), бег 400 м (мал). 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление). 5. О.Ф.П.: отжимания в упоре (мал), в упоре лежа (дев).
4	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. Поворот на месте, в движении. 3. Разминка. Низкий старт, стартовый разгон. 4. Бег 60 м на скорость. Правила соревнований в спринтерском беге. 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (толчок полет в «шаге») на дальность. 6. О.Ф.П. подтягивания в висе (мал), в висе лежа (дев).
5	1. Техника безопасности. 2. Строевые команды и упражнения. Разминка. 3. Бег 100 м. на время. Правила соревнований. 4. Прыжки в длину с разбега на дальность (зачет).

	5. О.Ф.П.: силовая подготовка.
6	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые команды и упражнения. 3. Разминка. Высокий старт, стартовый разгон. 4. Бег 400 м. (дев), 600 м. (мал) на скорость. 5. Метание мяча, с шага на технику.
7	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые команды и упражнения. 3. Разминка. Высокий старт. 4. Бег 600 м. (дев), 800 м. (мал). Правила соревнований в беге на средние дистанции. 5. Метание мяча с 2-х беговых шагов. 6. О.Ф.П.
8	1. Техника безопасности на уроке легкой атлетики. 2. Строевая подготовка. Разминка. 3. Бег 1000 м. на время (тест). Тактика бега, дыхание во время бега. 4. Метание мяча с 4-х бросковых шагов.
9	1. Техника безопасности. 2. Строевая подготовка. Разминка. 3. Метание мяча, гранаты с разбега способом «из-за головы через плече» на результат. Правила соревнований по метанию. 4. О.Ф.П.: подтягивания в висе (мал), в висе лежа (дев). 5. Игра «мини-футбол»
10	1. Техника безопасности на уроке легкой атлетики. 2. Строевая подготовка. Разминка. 3. Кроссовый бег 1.5 км. (дев), 2 км. (мал). Практика бега. 4. Упражнения на дыхание, на расслабление.

11	1. Техника безопасности на уроке спортивных игр. 2. Строевая подготовка. Разминка. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок в стойке баскетболиста; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.
12	1. Техника безопасности на уроке легкой атлетики. 2. Строевая подготовка. Разминка. Прыжки через скакалку. Сочетание приемов передвижений, остановок, поворотов на месте; сочетание приемов, передвижений, ведения и бросков одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра
13	1. Построение. Техника безопасности во время урока. Строевые упражнения. Разминка. Прыжки через скакалку. 2. Проверка домашнего задания: упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек. (зачет). Сочетание приемов передвижений, остановок, поворотов, ускорений; сочетание приемов передач, ведения и бросков в движении парами, в тройках; броски мяча одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра. Правила игры.
14	1. Построение. Строевые упражнения. Разминка. Техника безопасности на уроке. Прыжки через скакалку. 2. Подтягивания в висе (мал), в висе лежа (дев) (зачет). 3. Сочетание приемов передвижения, остановок, поворотов без мяча и с мячом; сочетание приемов передач, ведения, бросков в игровых взаимодействиях (3х3), позиционное нападение и личная защита; броски одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок; перехват, вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в учебной игре (4х4). Правила игры .
15	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения, команды. Разминка. Проверка домашнего задания: отжимания в упоре лёжа (зачет). 3. Ведение (с изменением направления. Высотой отскока, правой и левой рукой) – 2 шага – бросок в кольцо (зачет техники ведения и попадания в кольцо) 4. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите (вырывание, перехват, накрывание. Выбивание мяча)

16	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения, команды. Разминка. Проверка домашнего задания: отжимания в упоре лёжа (зачет). 3. Ведение – передача – 2 шага – бросок мяча в парах с (6- 7 классы), в тройках (8 – 9 -11 кл) в движении со сменой места; с сопротивлением. 4. Штрафной бросок (зачет). 5. Учебная игра: **9 классы:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3:2).
17	1. Техника безопасности при занятиях баскетболом. 2. Строевые упражнения. Команды. Разминка. Проверка домашнего задания: упражнение на гибкость (зачет). 3. Передача мяча в движении разными способами ловля два шага – бросок в кольцо. Персональный бросок (зачет). 4. Учебная игра. Нападение против зонной защиты, взаимодействие трех игроков в нападении. Правила игры. Судейство
18	1. Техника безопасности при занятиях баскетболом 2. Строевые упражнения, команды. 3. Передвижения в стойке, остановки, повороты на месте. Разминка с мячом. Учебная игра, терминология и судейство игры по правилам соревнований. 4. Подведение итогов четверти.

Тематический план уроков по гимнастике в 9 классе на 2 четверть.

Урок:	Тематическое содержание:
1	1. Основы знаний по гимнастике, техника безопасности. 2. ОБЖ: Значение здорового образа жизни для гармонического развития человека. Профилактика вредных привычек. 3. Разминка. ОФП. 4. Акробатика: 5. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. 6. Лазанье по канату произвольным способом.
2	1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» (дев), длинный кувырок вперед (мал). 4. Лазанье по канату в три приёма, в два приёма (дев); лазанье на скорость (мал).
3	1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» (дев), длинный кувырок (мал), стойка на руках силой (с помощью – мал); Переворот боком. 4. Лазанье по канату на технику (зачёт – дев); на скорость (зачет - мал).
4	1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Акробатика: акробатическая комбинация (знакомство). 4. Лазанье по канату на руках (мал - зачет), на технику (дев).
5	1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Акробатика: акробатическая комбинация (зачёт). 4. Висы и упоры на брусьях.
6	1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Висы и упоры на брусьях.

	4. Опорный прыжок способом «согнув ноги» через спортивного козла в длину (мал); боком с поворотом на 90 градусов через коня в ширину (дев).
7	1. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия. Основы знаний по ОБЖ: защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Висы и упоры на брусьях; опорный прыжок «согнув ноги» (мал), боком (дев).
8	1. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Опорный прыжок (зачет); упражнение в равновесии (дев), висы и упоры на перекладине (мал).
9	1. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП: подтягивание (зачет). 3. Упражнение в равновесии (дев), висы и упоры на перекладине (мал).
10	1. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП: упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (зачет). 3. Упражнение в равновесии (дев), висы и упоры на перекладине (мал).
11	1. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП: упражнение на гибкость (зачет). 3. Упражнение в равновесии (дев), висы и упоры на перекладине (мал).
12	1. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Упражнение на бревне (дев - зачет). Висы и упоры на перекладине (мал - зачет).

13 **14**	1. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП. 3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча. Нападающий удар. 4. Учебная игра.

Тематическое планирование по лыжной подготовке на 3 четверть в 9 классах.

Урок:	Тематическое содержание:
1 2	1. Теоретические сведения о лыжной подготовке. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, основы безопасности жизнедеятельности: основы знаний по защите общества и государства. 2. Выполнение строевых команд без лыж и на лыжах с палками в руках. 3. Равномерное передвижение по пересеченной местности 1400 (дев), 1500 (мал). 4. Спуски в высокой и основной стойке. 5. Торможение «упором» и «плугом». 6. Подъем ступающим шагом, «елочкой».
3 4	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Правильное дыхание. 2. Строевые команды. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. 3. Равномерное передвижение с ускорениями по 100 м 3-6 раз до 1500 м (дев), 1600 (мал). 4. Техника двухшажного попеременного хода (коньковый, классический), скользящий шаг. 5. Спуски в основной и низкой стойке. 6. Торможение «упором» и «плугом». 7. Подъем скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой».
5 6	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Правильное дыхание. 2. Строевые упражнения. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. 3. Техника одновременного бесшажного, двухшажного ходов (классический, коньковый). Прохождением в переменном темпе до 1800 м (дев), до 2000 м (мал). 4. Спуски в основной, низкой, высокой стойках. Подъем «елочкой», «лесенкой». 5. Поворот «переступанием», «упором».
7 8	1. Техника безопасности на уроке. ОБЖ: основы медицинских знаний и ЗОЖ. Первая медицинская помощь и правила ее оказания. 2. Строевые упражнения, повороты на месте переступанием. 3. Техника одновременных ходов: Бесшажный, одношажный Прохождение в переменном темпе: 3 – 4 раза по 300 м через 200 м. 4. Спуски в разных стойках, подъемы. 5. Торможения и повороты «упором».

9 **10**	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Правильное дыхание. 2. Строевые команды. Повороты «махом». 3. Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный ход. 4. Прохождение на время 2000 м (дев), 3000 (мал) (зачет). 5. Спуски, подъемы, поворот, торможение.
11 **12**	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Правильное дыхание. 2. Строевые команды, повороты на месте переступанием, махом (зачет). 3. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный. 4. Прохождением в равномерном темпе. До 2000 м (дев), до 2500 м (мал). 5. Спуски, подъемы, торможение, повороты.
13 **14**	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Правильное дыхание. 2. Строевые упражнения. Повороты на месте «махом». 3. Прохождение по пересеченной местности до 2500 м. 4. Техника ходов (зачет): • Попеременные • Одновременные 5. Спуски, подъемы, торможения, повороты.
15 **16**	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Правильное дыхание. 2. Строевые упражнения. Повороты «переступанием». 3. Прохождение в равномерном темпе с ускорениями по 300 м от 1500 до 2000 м. 4. Спуски, торможения «плугом», «упором»; повороты «упором», «переступанием» - зачет.
17 **18**	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Правильное дыхание. 2. Строевые упражнения. Повороты на месте. 3. Прохождение в переменном темпе до 3000 м. 4. Сдача техники ходов (кто не сдал); горнолыжной техники (зачет).
19 **20**	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Правильное дыхание. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд, перестроение на месте и в движении. Разминка, ОФП. 3. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нападающий удар. Игра волейбол.

Тематический план уроков на 4 четверть
В 9 классах

Урок:	Тематическое содержание:
1	1. Беседа о технике безопасности во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на стадионе и основы знаний по ОБЖ: Личная ответственность за благополучие окружающей среды и собственное здоровье. 2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд, приветствие, повороты на месте. Ходьба на месте, обход. Разминка. ОФП. 3. Метание мяча с места. 4. Передача и прием мяча снизу и сверху в волейболе, двухсторонняя игра в парах.
2	1. Техника безопасности. Основы знаний о легкой атлетике. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. 4. Низкий старт, стартовые пробежки 4*15 метров. 5. Метание мяча с двух шагов. 6. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте (волейбол), двухсторонняя игра в парах через сетку.
3	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. 4. Низкий старт, стартовые пробежки 4*17 метров. 5. Метание мяча с разбега. 6. Подача мяча сверху и снизу на месте (волейбол), в прыжке на месте и в движении, двухсторонняя игра в тройках.
4	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна. 4. Низкий старт, стартовые пробежки 4*18метров. 5. Метание мяча с разбега. 6. Подача мяча сверху и снизу на месте (волейбол), в прыжке на месте и в движении, двухсторонняя игра в тройках.

5	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна. 4. Низкий старт, стартовые пробежки 4*17 метров. 5. Метание мяча с разбега. 6. Передачи мяча сверху и снизу в движении (зачет). 7. Подача мяча сверху и снизу, нападающий удар. Игра.

6	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна. 4. Низкий старт, стартовые пробежки. 5. Метание мяча с разбега. 6. Передачи мяча сверху и снизу в движении, в прыжке в парах. 7. Подача мяча сверху и снизу (зачет). Нападающий удар. 8. Двухсторонняя игра в парах, в тройках в волейбол.
7	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП: отжимания (зачет). Специальные упражнения метателя. 4. Метание мяча с двух шагов, с разбега. 5. Прием и передачи мяча сверху и снизу в движении, в прыжке в парах на месте. Нападающий удар. 6. Подача мяча сверху и снизу. 7. Учебная игра в волейбол.
8	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП: подтягивания (зачет). Специальные упражнения метателя.

	4. Метание мяча с двух шагов, с разбега (зачет). 5. Прием и передачи мяча сверху и снизу в движении, в прыжке в парах на месте. Нападающий удар. 6. Подача мяча сверху и снизу. Игра.
9	1. Техника безопасности. ОБЖ: рациональные действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна. 4. Бег 100 метров на скорость. 5. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
10	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна. 4. Бег по 100 метров на время (зачет). 5. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
11	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения прыгуна. 4. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» на дальность.
12	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения прыгуна в длину. Ускорение с высокого, низкого старта. 4. Прыжки в длину с разбега (зачет).

13	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. 4. Упражнения на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (деву), подтягивания (мал) – дифференцированный зачет. 5. Спортивные игры (футбол).
14	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. ОБЖ: практическое занятии по оказанию первой медицинской помощи. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. 4. Метание гранаты на дальность, дифференцированный зачет. 5. Спортивные игры (футбол).
15	1. Техника безопасности. Тактика бега на длинные дистанции, правильное дыхание. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. 4. Кроссовый бег 2000 м - дифференцированный зачет на время. 5. Упражнение на дыхание, расслабление.
16	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. 4. Эстафетный бег на технику. Спортивные игры (футбол). 5. Досдача дифференцированного зачета по подтягиваниям, упражнения на брюшной пресс, метание гранаты, кроссовый бег.
17 **18**	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие. 3. Разминка. ОФП. 4. Эстафетный бег на технику. Спортивные игры (футбол). 5. Досдача дифференцированного зачета по подтягиваниям, упражнения на брюшной пресс, метание гранаты, кроссовый бег.