**9 КЛАСС СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**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.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

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

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приёмы закаливания**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**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 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.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Лёгкая атлетика**

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

**Кроссовая подготовка**

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

Техника безопасности во время занятий физической культурой

Дыхание во время выполнения физических упражнений

Питание и питьевой режим

Двигательный режим

Пагубность вредных превычек

Режим дня школьника

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека

Значение напряжения и расслабления мышц

Личная гигиена

Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток

Основные причины травматизма

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость

Виды легкой атлетики

Основные требования к одежде и обуви

Значение здорового образа жизни для человека

Мир Олимпийских игр

Требования к температурному режиму

Понятие об обморожении

Профилактика плоскостопия

Профилактика близорукости

Профилактика простуды

Поведение в экстремальных ситуациях

Элементы самомассаж

Основы аутогенной тренировки

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 9 КЛАССА

п/№

Вид программного материала

Кол-во

часов

1

четверть

2

четверть

3

четверть

4

четверть

1

Основы знаний

В процессе урока

2

Легкая атлетика

20

13

11

3

Подвижные и спортивные игры(лапта, баскетбол, волейбол)

45

45

4

Гимнастика с элементами акробатики

18

18

5

кроссовая подготовка

19

19

Всего часов:

102

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование.**  **Физкультура. 9 класс.**  **(3 раза в неделю, всего 102 часа).** | | | | |
| **Раздел**  **программы** | | **№**  **урока** | Элементы содержания | **Кол-во**  **часов** |
| Лёгкая атлетика | спринтерский бег,  эстафетный бег | 1 | 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. 2. Низкий старт и стартовый разгон. 3. Бег по дистанции. 4. Эстафетный бег. | 1 час |
| 2 | 1. Низкий старт. 2. Эстафетный бег. 3. Основы обучения двигательным действиям. | 1 час |
| 3 | 1. Низкий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Специальные беговые упражнения. | 1 час |
| 4 | 1. Низкий старт. 2. Финиширование. 3. Эстафетный бег. | 1 час |
| 5 | 1. Бег на результат 60м. | 1 час |
| прыжок в длину,  метание малого мяча | 6 | 1. Прыжок в длину  «согнув ноги». 2. Отталкивание. 3. Метание на дальность с места. 4. История отечественного спорта. | 1 час |
| 7 | 1. Прыжок в длину с 11-13 шагов. 2. Приземление. 3. Метание на дальность с разбега. | 1 час |
| 8 | 1. Прыжок с длину на результат. | 1 час |
| бег на средние дистанции | 9 | 1. Бег в равномерном темпе 1500м (девочки) и 2000м (мальчики). 2. Специальные беговые упражнения. | 1 час |
| 10 | 1. Бег 1500м (девочки) и 2000м (мальчики) на результат. | 1 час |
| Кроссовая подготовка | бег по пересеченной местности,   преодоление препятствий | 11 | 1. Равномерный бег (12 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Спортивные игры. | 1 час |
| 12 | 1. Равномерный бег (12 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 13 | 1. Равномерный бег (12 мин.). 2. Бег в гору. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 14 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Специальные беговые упражнения. | 1 час |
| 15 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Спортивные игры. | 1 час |
| 16 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Бег в гору. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 17 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 час |
| 18 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 19 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 3. Специальные беговые упражнения. | 1 час |
| 20 | 1. Бег 2км (дев.) и 3км (юн.) на результат. | 1 час |
| Гимнастика | висы,  строевые упражнения | 21 | 1. Техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Подъем переворотом силой (мальчики). 3. Подъем переворотом махом (девочки). | 1 час |
| 22 | 1. Подъем переворотом силой (мальчики). 2. Подъем переворотом махом (девочки). 3. Отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | 1 час |
| 23 | 1. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. 2. Подтягивания в висе. 3. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 час |
| 24 | 1. Подъем переворотом силой (мальчики). 2. Подъем переворотом махом (девочки). 3. Подтягивания в висе. | 1 час |
| 25 | 1. Подъем переворотом силой (мальчики) и подъем переворотом махом (девочки) на оценку за технику выполнения. 2. ОРУ на месте. | 1 час |
| 26 | 1. Подтягивания в висе на результат. 2. ОРУ на месте. | 1 час |
| опорный прыжок,  строевые упражнения, лазание | 27 | 1. Опорный прыжок «ноги врозь» (мальчики) и «боком» (девочки). 2. Эстафеты. 3. Лазание по канату в два приема. | 1 час |
| 28 | 1. Опорный прыжок «ноги врозь» (мальчики) и «боком» (девочки). 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Эстафеты. | 1 час |
| 29 | 1. Опорный прыжок «ноги врозь» (мальчики) и «боком» (девочки). 2. Лазание по канату в два приема. | 1 час |
| 30 | 1. Опорный прыжок «ноги врозь» (мальчики) и «боком» (девочки). 2. ОРУ с обручами. | 1 час |
| 31 | 1. Опорный прыжок на оценку за технику выполнения. 2. Лазание по канату в два приема. | 1 час |
| 32 | 1. Лазание по канату в два приема на результат. 2. Эстафеты. | 1 час |
| акробатика | 33 | 1. Из упора присев стойка на руках (мальчики). 2. Равновесие на одной ноге (девочки). 3. ОРУ в движении. | 1 час |
| 34 | 1. Из упора присев стойка на голове (мальчики). 2. Кувырок назад в полушпагат (девочки). | 1 час |
| 35 | 1. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). 2. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). | 1 час |
| 36 | 1. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). 2. Равновесие на одной ноге.  Кувырок  назад в полушпагат (девочки). | 1 час |
| 37 | 1. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). 2. Кувырок  назад в полушпагат (девочки). 3. ОРУ в движении. | 1 час |
| 38 | 1. Акробатические элементы на оценку за технику выполнения. 2. Подвижные игры. | 1 час |
| Спортивные игры | волейбол | 39 | 1. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. 2. Передача сверху в прыжке в парах. 3. Нижняя прямая подача. 4. Волейбол. | 1 час |
| 40 | 1. Передача сверху в прыжке в парах. 2. Нападающий удар при встречных передачах. 3. Волейбол. | 1 час |
| 41 | 1. Передача сверху в прыжке в парах на оценку за технику выполнения. 2. Нижняя прямая подача. 3. Волейбол. | 1 час |
| 42 | 1. Передача сверху в прыжке через зону. 2. Нападающий удар. 3. Волейбол. | 1 час |
| 43 | 1. Нападающий удар при встречных передачах. 2. Прием мяча, отраженного сеткой. 3. Волейбол. | 1 час |
| 44 | 1. Передача сверху в прыжке в тройках. 2. Прием мяча, отраженного сеткой. 3. Волейбол. | 1 час |
| 45 | 1. Прямой нападающий удар при встречных передачах. 2. Нападение через 3-ю зону. 3. Волейбол. | 1 час |
| 46 | 1. Прямой нападающий удар при встречных передачах на оценку за технику выполнения. 2. Волейбол. | 1 час |
| 47 | 1. Передача сверху в прыжке в тройках через сетку. 2. Нападение через 3-ю зону. 3. Волейбол. | 1 час |
| 48 | 1. Стойки и передвижения. 2. Нападающий удар при встречных передачах. 3. Волейбол. | 1 час |
| 49 | 1. Передача сверху  в прыжке в тройках через сетку. 2. Прием мяча, отраженного сеткой. 3. Волейбол. | 1 час |
| 50 | 1. Передача сверху спиной к цели. 2. Прием снизу в группе. 3. Волейбол. | 1 час |
| 51 | 1. Передача сверху спиной к цели. 2. Нижняя прямая подача на оценку за технику выполнения. 3. Волейбол. | 1 час |
| 52 | 1. Нападающий удар. 2. Прием снизу в группе. 3. Волейбол. | 1 час |
| 53 | 1. Комбинация из передвижений. 2. Передача сверху спиной к цели. 3. Волейбол. | 1 час |
| 54 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Прием мяча, отраженного сеткой. 3. Волейбол. | 1 час |
| 55 | 1. Комбинация из передвижений. 2. Нижняя прямая подача на оценку за технику выполнения. 3. Нападение через 4-ю зону. 4. Волейбол. | 1 час |
| 56 | 1. Передача сверху спиной к цели. 2. Прием снизу в группе. 3. Нападение через 4-ю зону. 4. Волейбол. | 1 час |
| баскетбол | 57 | 1. Сочетание передвижений и остановок. 2. Бросок от головы в прыжке. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 58 | 1. Сочетание ведения, бросков и передач. 2. Позиционное нападение со сменой места. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 59 | 1. Сочетание ведения, бросков и передач. 2. Бросок от головы в прыжке. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 60 | 1. Бросок от плеча в прыжке. 2. Штрафной бросок. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 61 | 1. Штрафной бросок. 2. Позиционное нападение (3 х 3). 3. Баскетбол. | 1 час |
| 62 | 1. Сочетание ведения, бросков и передач. 2. Личная защита (3 х 3). 3. Баскетбол. | 1 час |
| 63 | 1. Бросок от головы в прыжке. 2. Нападение со сменой мест. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 64 | 1. Штрафной бросок на оценку за технику выполнения. 2. Нападение со сменой мест. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 65 | 1. Бросок от плеча в прыжке. 2. Сочетание передач, ведения, бросков. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 66 | 1. Позиционное нападение и личная защита (2 х 2).    1. Баскетбол. | 1 час |
| 67 | 1. Бросок от плеча в прыжке на оценку за технику выполнения.    1. Позиционное нападение и личная защита (3 х 3).    2. Баскетбол. | 1 час |
| 68 | 1. Штрафной бросок. 2. Позиционное нападение и личная защита (4 х 4). 3. Баскетбол. | 1 час |
| 69 | 1. Бросок от плеча в прыжке. 2. Позиционное нападение и личная защита (4 х 4).    1. Баскетбол. | 1 час |
| 70 | 1. Бросок от  плеча в прыжке с сопротивлением. 2. Позиционное нападение и личная защита (4 х 4). 3. Баскетбол. | 1 час |
| 71 | 1. Позиционное нападение и личная защита (3 х 2). 2. Штрафной бросок. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 72 | 1. Бросок от плеча в прыжке с сопротивлением. 2. Позиционное нападение и личная защита (4 х 3). 3. Баскетбол. | 1 час |
| 73 | 1. Бросок от плеча в движении с сопротивлением. 2. Баскетбол. 3. Правила баскетбола. | 1 час |
| 74 | 1. Взаимодействие двух игроков в нападении. 2. Баскетбол. | 1 час |
| 75 | 1. Взаимодействие двух игроков в защите «заслон». 2. Баскетбол. | 1 час |
| 76 | 1. Взаимодействие трех игроков в нападении. 2. Баскетбол. 3. Правила баскетбола. | 1 час |
| 77 | 1. Сочетание передач, ведения, бросков. 2. Взаимодействие трех игроков в нападении. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 78 | 1. Бросок от плеча с сопротивлением. 2. Взаимодействие трех игроков нападении через заслон. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 79 | 1. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». 2. Баскетбол. | 1 час |
| 80 | 1. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». 2. Баскетбол. | 1 час |
| 81 | 1. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». 2. Баскетбол. | 1 час |
| 82 | 1. Бросок от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. 2. Баскетбол. | 1 час |
| 83 | 1. Нападение быстрым прорывом. 2. Баскетбол. | 1 час |
| Кроссовая подготовка | бег по пересеченной местности,  преодоление препятствий | 84 | 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Равномерный бег (15 мин.). 3. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 час |
| 85 | 1. Равномерный бег (16 мин.). 2. Специальные беговые упражнения. 3. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 час |
| 86 | 1. Равномерный бег (16 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 87 | 1. Равномерный бег (17 мин.). 2. Бег в гору. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 88 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.    1. Специальные беговые упражнения. | 1 час |
| 89 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. 3. ОРУ. | 1 час |
| 90 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Специальные беговые упражнения. 3. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | 1 час |
| 91 | 1. Бег 2км (дев.) и 3км (юн.) на результат. | 1 час |
| Лёгкая атлетика | бег на средние дистанции | 92 | 1. Бег 2км (юн.) и 1,5км (дев.). 2. Специальные беговые упражнения. | 1 час |
| 93 | 1. Бег 2км (юн.) и 1,5км (дев.). 2. Спортивные игры. | 1 час |
| 94 | 1. Бег 2км (юн.) и 1,5км (дев.) на результат. | 1 час |
| спринтерский бег,  эстафетный бег | 95 | 1. Низкий старт. 2. Стартовый разгон. 3. Эстафетный бег. | 1 час |
| 96 | 1. Низкий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Передача эстафетной палочки. | 1 час |
| 97 | 1. Финиширование. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Основы обучения двигательным действиям. | 1 час |
| 98 | 1. Низкий старт. 2. Финиширование. 3. Эстафетный бег. | 1 час |
| 99 | 1. Бег 60м на результат. | 1 час |
| прыжок в высоту,  метание малого мяча | 100 | 1. Прыжок в высоту. 2. Отталкивание. 3. Метание на дальность в коридоре с разбега. | 1 час |
| 101 | 1. Прыжок в высоту. 2. Переход планки. 3. Приземление. 4. Метание на дальность с разбега на оценку за технику выполнения. | 1 час |
| 102 | 1. Прыжок в высоту на оценку за технику выполнения. 2. Специальные беговые упражнения. | 1 час |