

## Основное содержание. 9 класс

### I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	88	88	88	88
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (в/б, б/б)	22	22	22	22
1.3	Гимнастика с элементами	21	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств (ю), ритмическая гимнастика (д).		3	3	3
2	Вариативная часть	23	23	23	20
2.1	Национальные виды спорта	23	23	23	20
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.

4. вырывание и выбивание мяча.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

### Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника.

4. удары по воротам.

5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

6. игра вратаря.

7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

### Волейбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

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

3. игра по упрощенным правилам волейбола.

4. прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть

5. прямой нападающий удар при встречных передачах.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

### Гимнастика, 18 ч.

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

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.

2. опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки : прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

3. акробатика : Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

4. лазанье по канату.



Совершенствования № 3	Порядок составления утренней гимнастики. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: прыжки в длину с места.	Уметь: бегать с низкого старта, эстафетный бег	Прыжки в длину с места М Д «5»-2.13 1.83 «4»-1.74 1.54 «3»-1.51 1.37		
Совершенствования № 4	Воздействие физкультурминуток на сердечно-сосудистую систему. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
Совершенствования № 5	Двигательный режим. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
Учетный № 6	Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча на дальность.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м), метать мяч.	Бег 60 м: М Д «5»8,8 с; 9,8 с; «4»9.7 с; 10.2 с; «3»10.5с;10.8 с;		
Совершенствования № 7	Питание и питьевой режим. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов – отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Передача эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.	Текущий		

	Комплексный № 8	История отечественного спорта. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов - отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Передача эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий		
	Совершенствования № 9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов (У). Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Прыжок в длину М Д «5»-4.10 3.30 «4»-3.70 3.10 «3»-3.10 2.60		
	Учетный № 10	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Метание мяча на дальность (У). Развитие выносливости – медленный бег.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Метание мяча М Д «5»-42 27 «4»-37 21 «3»-28 17		
	Учетный № 11	Предстартовое состояние, «второе дыхание». Бег 2000 м.	Уметь: бегать дистанцию 2000 м	Бег 2000 м М Д «5»-10.00 11.00 «4»-10.40 12.40 «3»-11.40 13.50		
<b>Национальные виды спорта (3 ч.)</b>						
Национальные виды спорта	Комплексный № 12	Правила техники безопасности во время занятий национальными видами спорта. Бег по пересеченной местности с палкой. Прыжок с шестом на дальность.	Уметь: уметь воспользоваться шестом во время бега	Текущий		

	Комплексный № 13	Звезды советского и российского спорта. Прыжки с шестом. Техника прыжка в целом и по элементам. Бег по пересеченной местности с палкой. Стрельба из лука	Уметь: уметь воспользоваться шестом во время бега	Текущий		
	Комплексный № 14	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Прыжки с шестом на дальность. Стрельба из лука. Национальные игры.	Уметь: правильно дышать во время бега	Текущий		
<b>Волейбол (13 ч.)</b>						
	Совершенствования № 15	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования № 16	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		

	<p>Совершенствования № 17</p>	<p>Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости и гибкости. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	<p>Текущий</p>		
	<p>Комплексный № 18</p>	<p>Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	<p>Текущий</p>		
	<p>Комплексный № 19</p>	<p>Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	<p>Текущий</p>		



	Комплексный № 20	Поведение в экстремальных ситуациях. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования № 21	Современные системы физических упражнений. Передачи мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования № 22	Влияние физической культуры на репродуктивную функцию человека. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования № 23	Закаливание в осеннее, зимнее время. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
	Совершенствования № 24	Звезды советского и российского спорта. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		