**II. Учебно-тематический план**

**Класс-9Б**

Количество часов: всего – 105, в неделю – 3. Учитель: Атаманова Н.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов курса | Содержание учебных тем курса | Требования к уровню подготовки учащихся | Кол-во часов | 1 четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  | В процессе урока |  |
| 1.1 | История физической культуры | Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. | Знать (понимать): -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения  | В процессе урока |  |
| 1.2 | Требования и гигиенические правила при выполнении физических упражнений. | Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. | Знать (понимать):-правила техники безопасности | В процессе урока |  |
| 1.3 | Базовые понятия физической культуры | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы, влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. | Знать (понимать): Основные показатели физического развития. Правила составления комплексов упражнений. | В процессе урока |  |
| 1.4 | Физическая культура человека | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. | Знать (понимать): Основное содержание режима дня. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. | В процессе урока |  |
| **2** | **Способы двигательной деятельности** |  |  | В процессе урока |  |
| 2.1 | Организация и проведение занятий ФК | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений. | Уметь:-Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз.-Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз. | В процессе урока |  |
| 2.2 | Оценка эффективности занятий ФК | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | Уметь: Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. |  |  |
| **3** | **Физическое совершенствование** |  |  |  | 1 четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 3.1 | Легкая атлетика | Техника безопасности. Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Челночный бег 3х10 м.Упражнения общей физической подготовки. | Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.-выполнять легкоатлетические упражнения | 21 | 11 (1-11) |  |  | 10 (83-92) |
| 3.2 | Гимнастика с элементами акробатики | *Техника безопасности. Организующие команды и приёмы:* Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1м.). Лазание по канату в 2-3 приема. Упражнения в висах. Упражнения общей физической подготовки.  | ***Уметь:*** - выполнять строевые упражнения.- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации | 18 |  | 14 (34-47) | 4(48-51) |  |
| 3.3 | Футбол | Техника безопасности. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Жонглирование. Учебная игра.Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:*** - Выполнять игровые действия в футболе, - играть по правилам. | 5 |  |  |  | 5 (78-82) |
| 3.4 | Волейбол |  Техника безопасности. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:*** - Выполнять игровые действия в волейболе, - играть по правилам. | 14 | 7(20-26) | 7(27-33) |  |  |
| 3.5 | Баскетбол | Техника безопасности. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:*** - Выполнять игровые действия в баскетболе, - играть по правилам. | 8 |  |  | 8 (70-77) |  |
| 3.6 | Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися) 1 км, 2 км, 3 км, 4 км. Упражнения общей физической подготовки. | Уметь **-** передвигаться на лыжах изученными способами, преодолевать подъёмы и спуски. | 18 |  |  | 18(52-69) |  |
| 3.7 | Кроссовая подготовка | Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Бег с препятствиями и на местности. Обучение технике длительного бега. Бег по травянистому грунту до 15 минут. Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин. Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег1500 м- девушки, 2000м –юноши. | Уметь выполнять беговые упражнения на длительные дистанции | 21 | 8(12-19) |  |  | 13(93-105) |
|  | **Итого**  |  |  | **105** | **26** | **21** | **30** | **28** |