

Согласовано  
зам. Директора по УВР

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждаю  
Директор СОШ №3

\_\_\_\_\_ Точиева А.У  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры на 2022/2023 учебный год.

### 9 класс

**Количество часов:**

- ✓ На учебный год: 105
- ✓ В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика
2 четверть	24	гимнастика
3 четверть	30	спортивные игры
4 четверть	24	легкая атлетика
Итого	105	

**Планирование составлено на основе:**

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник:** Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

Тематическое планирование составил: Даурбеков Иса Джамалдинович

Дата: 1 09. 2014г.

Подпись

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **9 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Двигательный режим
4.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
5.	Режим дня школьника
6.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения
7.	Реакция организма на различные физические нагрузки
8.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
9.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
10	Развитие физических качеств
11	Основные формы занятий физической культурой
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой
14	Основные причины травматизма
15	Одежда и обувь
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
17	Первая помощь при травмах
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
20	Значение ЗОЖ
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)
22	Дневник самоконтроля
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении

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	51	27			24
3	Спортивные игры	30			14	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
	Всего часов:	105	27	24	30	24

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	18		
1	1	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
9-10	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
11-12	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
13-14	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2		
15-16	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
17-18	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	2		
19-20	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2		
21-22	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
23-24	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	2		
25-26	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
27	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие</i>	1		

		сил. к-в (подтяг-ние, пресс).			
--	--	-------------------------------	--	--	--

II ЧЕТВЕРТЬ			24		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	24		
28	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
29	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
30	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
31	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
31	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
33	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
34	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
35	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
36	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
37	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
38	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
39	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.</i>	1		
40	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.</i>	1		
41	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
42	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
43	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
44	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
45	18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
46	19	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
47	20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
48	21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.</i>	1		
49	22	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием</i>	1		

		<i>элементов гимнастики.</i>			
50	23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
51	24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.</i>	1		

		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
		<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>16</b>		
52	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	1		
53	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
54	3	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
55	4	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
56	5	Стойки и перемещение 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	1		
57	6	Стойки и перемещение 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	1		
58	7	Стойки и перемещение 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	1		
59	8	Перемещение 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	1		
60-61	9	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через	1		

		зону. Развитие координационных способностей			
62-63	10	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	1		
64-65	11	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	1		
66-67	12	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	1		
<b>БАСКЕТБОЛ</b>			14		
68	17	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.</i>	1		
69	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.</i>	1		
70	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.</i>	1		
71	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра</i>	1		
72	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	1		
73	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1		
74	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.</i>	1		
75	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра</i>	1		
76	25	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.</i>	1		
77	26	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.</i>	1		
78	27	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.</i>	1		
79	28	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
80	29	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.</i>	1		
81	30	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	1		
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>			24		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			14		

82	11	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.</i>	1		
83	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.</i>	1		
84	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
85	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.</i>	1		
86-87	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
88-89	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
90-91	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.</i>	2		
92-93	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2		
94-95	19	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
96-97	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.</i>	2		
98-99	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.</i>	2		
100-101	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2		
102-103	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	2		
104-105	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2		

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

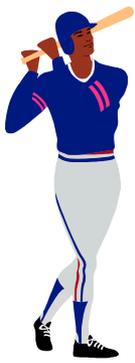
Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

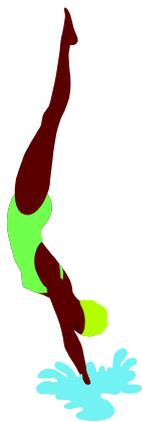
Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



*Поурочные планы  
по физической культуре  
9 класс*

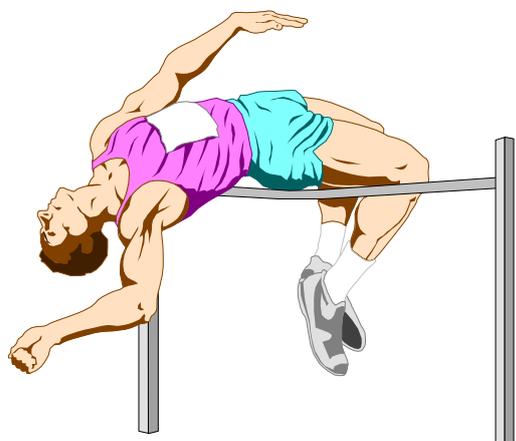




## 9 класс

*1 ЧЕТВЕРТЬ: 27 часов*

*Лёгкая атлетика - 27 часов*



## *Лёгкая атлетика*

### **Урок № 1**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
  - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
  - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.
- Повторить 3-5 раз на расстоянии до 20 метров. 3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 2**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бега с низкого старта, объяснить положение бегуна в стартовых колодках:

- а) по команде «на старт», руки под прямым углом к земле, смотреть вниз;
  - б) по команде «внимание», поднять таз, чуть наклониться вперёд,
  - в) по команде «марш!», резко отталкиваясь, выбегание вперёд, сразу не выпрямляться.
- Повторить 3-5 раз на расстоянии до 20 метров. 2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 3**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок №4**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 1500 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров. 3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 5**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Закрепление техники метания мяча. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Закрепление техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (стопа, бедро, таз, плечо, локоть, кисть).

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 6**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 7**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 8**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 9-10**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.  
2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.  
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднятие коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 11-12**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести беговую разминку.  
2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.  
3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:  
- скачки на правой, левой ноге,  
- шаг-скачок,  
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,  
- подскоки на стопе со сменой положения ног,  
- бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 13-14**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания мяча. Подвижные игры.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

3. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 15-16**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 17-18**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Развитие выносливости. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:

- бег на правой, левой ноге,
- бег парами, - бег змейкой, и т. п.
- с использованием челночного бега,
- передачи эстафетной палочки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 19-20**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания мяча. Подвижные игры.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

3. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 21-22**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения: - прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров:

- скачки на правой, левой ноге,
- шаг-скачок,
- выпрыгивание вверх на каждый шаг,
- подскоки на стопе со сменой положения ног,
- бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 23-24**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль бега на короткие дистанции. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести беговую разминку.

2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратить внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

3. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров: - бег на правой, левой ноге, - бег парами, - бег змейкой, и т. п. - с использованием челночного бега, - передачи эстафетной палочки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 25-26**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль техники метания мяча. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:  
- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;  
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;  
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлесткое движение кистью).

Выполнить 3 контрольных попытки, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения. 2. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднятие коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 27**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль бега на выносливость. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

2. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Провести один контрольный подход на оценку.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

# 9 класс

*II ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа*

*Гимнастика – 24 часа*



**Урок № 28**

9 класс

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств – подтягивание.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, с правилами поведения при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, ознакомить с правилами страховки, самостраховки и помощи при выполнении упражнений.  
2. Брусья: мальчики – передвижение в упоре на руках, руки в локтях не сгибать, туловище прямое, носки оттянуты, сед ноги врозь, размахивания в упоре на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.  
3. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – вис согнувшись на верхней жерди, лицом наружу. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
4. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для мальчиков развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине. Девочки: подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 29**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для мальчиков – кувырок вперёд из стойки на руках, с помощью, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. Для девочек – из основной стойки переход в стойку на коленях и снова в основную стойку, из стойки на коленях, махом рук вперёд, прыжком в присед. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.  
3. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 30**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, с различным положением рук, с прыжка упор и поворот, в сед на бедре. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
2. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 31**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить строевые упражнения – фигурная маршировка. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (*смотри приложение № 3*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.  
2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – из вися лёжа сзади на нижней жерди и поперёк, в вис лёжа поворотом, в висе на одной руке. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.  
4. Челночный бег 4х9 м.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 32**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для мальчиков – из упора присев, кувырок назад через стойку на руках, с помощью, в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. Для девочек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, перекидной прыжок в равновесие на другой. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

4. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 33**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для мальчиков – длинный кувырок вперёд прыжком с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. Для девочек – упор, лёжа боком, упор, лёжа с опорой одним носком, «мост» из положения, стоя и подъём в И. П. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

4. Челночный бег 4х9 м.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 34**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – «полушпагат» на нижней жерди, хватом одной рукой за верхнюю жердь. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для мальчиков развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине. Девочки: подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 35**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно, с целью чёткого исполнения. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на бревне для девочек – из седа на бедре, поворот кругом и перемахом ног, переход в сед на том же бедре. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – из вися подъём переворотом в упор, медленное опускание в вис. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников

3. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 36**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для девочек. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие.

Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте, с использованием различных прыжков с поворотами (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для девочек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд, в группировке в упор присев. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.  
2. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.  
3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 37**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Брусья: мальчики – подъём разгибом в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках, соскок махом вперёд, с поворотом на 90°, лицом к брусьям. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.  
2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – переворот, из виса прогнувшись, спереди на нижней жерди, с опорой стопами о верхнюю жердь, в упор на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.  
3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 38**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (*смотри приложение № 2*).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на бревне для девочек – стоя на одном колене, «полушпагат», равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад,

прогнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор силой, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для мальчиков развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине. Девочки: подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 39**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить строевые упражнения – фигурная маршировка. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом.

Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.

4. Челночный бег 4х9 м.

5. Провести эстафету с использованием преодоления препятствий.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 40**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. . Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор силой, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём

подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

4. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 41**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на бревне для девочек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на бревне для девочек – ходьба в равновесии, с различным положением рук, равновесие на одной ноге, стойка на колене, другая нога назад, прогнувшись. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Челночный бег 4x9 м.

3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 42**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для мальчиков – из упора присев, кувырок назад через стойку на руках, с помощью, в упор присев. Длинный кувырок вперёд прыжком с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

2. Для девочек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд в группировке, в упор присев, пережат назад в стойку на лопатках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в длину с места.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 43**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств – подтягивание. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить, с целью повторения, перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении (*Смотр. приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

2. Развитие силовых качеств – подтягивание. Для мальчиков развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине. Девочки: подтягивание на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

3. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 44**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Лазание по канату. Упражнения на бревне для девочек. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить, с целью повторения, строевой шаг на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении (*Смотр. приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Лазание по канату в три приёма для мальчиков: вис, стоя на канате, согнув ноги в коленях – обхватить ногами канат, выпрямляя ноги подтянуться вверх, перехватывая руками в вис, стоя на канате. Лазание по канату на руках, без помощи ног, подтягиваясь на руках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядами.

2. Упражнения на бревне для девочек – стоя на одном колене, «полушпагат», равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Соскок махом

ноги назад-вверх, в стойку боком к бревну, соединив ноги. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

3. Приседание на одной ноге, другая вперёд – «пистолет», вначале с опорой рукой о шведскую стенку.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 45**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём в упор поперёк силой, медленное опускание в вис, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

3. Челночный бег 4х9 м.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 46**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Упражнения на бревне для девочек. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль с целью оценки освоения упражнения на бревне для девочек – стоя на одном колене, «полушпагат», равновесие на одной ноге, стойка на одном колене, вторая нога назад, прогнувшись. Соскок махом ноги назад-вверх, в стойку боком к бревну, соединив ноги. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Брусья: мальчики – подъём разгибом в сед ноги врозь, перемах вовнутрь силой, из размахивания в упоре на руках, соскок махом вперёд, с поворотом на 90°, лицом к брусьям. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 47**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Развитие силовых качеств – подтягивание, развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для мальчиков – из упора присев, кувырок назад через стойку на руках, с помощью, в упор присев, длинный кувырок вперёд прыжком с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 2. Для девочек – равновесие на одной, с шага кувырок вперёд в группировке, в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников. 3. Для мальчиков развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса: выполнить упражнение – подтягивание, в висе стоя, на высокой перекладине, Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 48**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Акробатические упражнения для мальчиков и девочек. Эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить, с целью повторения, перестроения в колоннах, в движении – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Акробатические упражнения для мальчиков – выполнить на оценку, из упора присев, кувырок назад через стойку на руках, с помощью, в упор присев, длинный кувырок вперёд прыжком с 2-3 шагов разбега. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников. 2. Для девочек – выполнить на оценку, равновесие на одной, с шага кувырок вперёд в группировке, в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.

3. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков, элементов гимнастических упражнений.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 49**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).*

*II Основная часть: 27 мин. 1. . Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор силой, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.*

*2. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков.*

*3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.*

*4. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.*

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 50**

**9 класс**

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Строевые упражнения. Упражнения на брусьях параллельных для мальчиков. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить переход со строевого шага на месте, на строевой шаг в шеренге в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Брусья: мальчики – подъём разгибом в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках, соскок махом вперёд, с поворотом на 90°, лицом к брусьям. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты, назначить помощников.*

*2. Упражнения на брусьях разновысоких для девочек – переворот, из виса прогнувшись, спереди на нижней жерди, с опорой стопами о верхнюю жердь, в упор на нижней жерди. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.*

3. Развитие силовых качеств – «отжимания». Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 51**

**9 класс**

Дата \_\_\_\_\_

**Тема:** Гимнастика

**Задачи:** Упражнения на высокой перекладине для мальчиков. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить повороты кругом на месте и в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. (смотри приложение № 3).

*II Основная часть: 27 мин.* 1. . Упражнения на высокой перекладине для мальчиков – подъём переворотом в упор силой, набор маха из размахивания в висе изгибами, путём подтягивания, из размахивания изгибами в висе, соскок махом назад, с поворотом на 90°. Принять меры по безопасности и страховки – разместить маты под снарядом, назначить помощников.

2. Провести эстафету с использованием лазания и перелазания, преодоления препятствий, различных кувырков.

3. Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы, двумя руками, сидя на полу, ноги врозь.

4. Упражнения на гибкость – наклоны вперёд из положения, сидя на полу, ноги врозь.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **9 класс**

### ***III ЧЕТВЕРТЬ: 30 часов***

### ***Спортивные игры - 30 часов***



## ВОЛЕЙБОЛ

### **Урок № 52**

**9 класс**

**Тема:** волейбол.

**Задачи:** Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по спортивным играм. Провести беседу по одежде и обуви волейболиста.

2. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

3 Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 53**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Спуски с горы. Прохождение дистанции. Закрепление техники передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. . Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона.

2. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 1,5 километров.

3. Закрепление техники передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 54**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении. Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.

3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.

4. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 55**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.  
2. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении наискосок по подъёму, правым боком – левая лыжа ставится перпендикулярно подъёму, правая лыжа – наискосок подъёму, под углом  $\approx 30^\circ$ , левым боком – наоборот.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 56**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Спуски с горы. Прохождение дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.  
2. Спуски с горы с преодолением ворот в конце спуска со склона.  
3. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2 километров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 57**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой,

оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

2. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении наискосок по подъёму, правым боком – левая лыжа ставится перпендикулярно подъёму, правая лыжа – наискосок подъёму, под углом  $\approx 30^\circ$ , левым боком – наоборот.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 58**

### **9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении.

Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.

3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.

4. Совершенствование техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались.

5. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 59**

### **9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Спуски с горы. Прохождение дистанции. Лыжная эстафета.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. . Спуски с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При

преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

2. Спуски с горы с преодолением ворот в конце спуска со склона.

3. Прохождение дистанции в медленном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3 километров.

4. Провести лыжную эстафету с использованием спусков с горы, с поворотами вокруг стойки (дистанция 50 - 60 метров), и подъёмов в гору, используя изученные способы, с преодолением бугров и впадин.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 60**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались.

2. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 61**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход. Закрепление техники передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками

одновременно. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

2. Закрепление техники передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2 километров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 62**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Повороты на месте. Повторить технику поворотов в движении. Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Лыжная игра.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте. 2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте. 3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов. 4. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

5. Провести игру на лыжах «Кто дальше?» - спуск на лыжах со склона, кто дальше укатится, без отталкиваний лыжными палками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 63**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники подъёма в гору изученными способами.

Прохождение дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались.

2. Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции.
3. Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались.
4. Прохождение дистанции в среднем темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3 километров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 64**

#### **9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Контроль освоения техники передвижения: Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Закрепление техники одновременный одношажный ход.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль освоения техники попеременного четырёхшажного хода: шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, шаг правой ногой, оттолкнуться правой палкой, шаг левой ногой, оттолкнуться левой палкой, приставить правую ногу, оттолкнуться двумя палками одновременно. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

2. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

3. Закрепление техники передвижения: одновременный одношажный ход. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 65**

#### **9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Совершенствование техники поворотов на месте. Повторить технику поворотов в движении. Контроль техники спуска с горы.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Повторить способ поворота на лыжах, путём переступания, на месте.

2. Повторить способ поворота на лыжах «махом», на месте.
3. Повторить повороты на лыжах в движении, способом «переступание», при спуске со склонов.
4. Провести контроль овладения техникой спуска с горы в разных стойках, в зависимости от высоты склона. Закрепление техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. При преодолении бугров, ноги в коленях немного сгибать, при преодолении впадин, ноги, наоборот, немного выпрямляются.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 66**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Закрепить технику перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный двухшажный ход - шаг правой ногой вперёд, шаг левой ногой вперёд, оттолкнуться двумя палками одновременно, приставив правую ногу, тоже, начиная с левой ноги. Применяется на пологих спусках, для увеличения скорости, придания ускорения при обгоне соперника. На учебном круге пройти отрезки длиной до 200 метров, применяя изученный способ передвижения на лыжах.  
2. Провести контроль и учёт на время, в забеге на дистанции в быстром темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3 километра.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 67**

**9 класс**

**Тема:** Лыжная подготовка.

**Задачи:** Контроль техники подъёма в гору изученными способами.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль техники подъёма в гору способом «ёлочка». Способ «ёлочка» применяется на дистанции, при взбеганиях на крутых подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении прямо по подъёму, разводя носки лыж наружу, в стороны, следя за тем, чтобы при скольжении, пятки лыж не перекрещивались,  
-техники подъёма в гору скользящим шагом, выполняется на пологих подъёмах, при прохождении дистанции,  
-техники подъёма в гору способом «лесенка». Способ «лесенка» применяется на дистанции, при подъёме на крутых склонах. Выполняется боком, в направлении прямо по подъёму, держа лыжи параллельно друг другу, следя за тем, чтобы при подъёме, пятки и носки лыж не перекрещивались,

-техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Способ «полуёлочка» применяется при взбеганиях на пологих подъёмах. Выполняется скользящим шагом, в направлении наискосок по подъёму, правым боком – левая лыжа ставится перпендикулярно подъёму, правая лыжа – наискосок подъёму, под углом  $\approx 30^\circ$ , левым боком – наоборот.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## ***Спортивные игры (баскетбол)***

### **Урок № 68**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. Баскетбольные эстафеты. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу.*

*2. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, правой и левой рукой,*

*- с изменением направления.*

*3. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:*

*- Ведение мяча вокруг стоек.*

*- Обводя стойки правой и левой рукой.*

*- Бросков мяча по кольцу из различных положений.*

*Провести от 10 до 12 различных эстафет.*

*4. Провести учебную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Для увеличения плотности урока, учебные игры провести на одно кольцо, на одной половине девочки, на второй мальчики.*

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 69**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.

Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала, с броском мяча по кольцу в конце движения.

2. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита, броски с трёхочковой линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 70**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование ведения мяча. Баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке,

- правой и левой рукой,

- с изменением направления.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Передачи и ловли мяча.

- Ведение мяча вокруг стоек.

-Обводя стойки правой и левой рукой.

- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 71**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног. Провести игру – броски со штрафной линии:

- «Кто больше?»

- «Кто быстрее?»

- «Кто точнее?»

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 72**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.

Баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита, броски с трёхочковой линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.*

*2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:*

- Передачи и ловли мяча в движении.
  - Ведение мяча вокруг стоек.
  - Обводя стойки правой и левой рукой.
  - Бросков после двух шагов, на количество, на скорость.
- Провести от 10 до 12 различных эстафет.*

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 73**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.

Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:*

- два шага с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны,
- по прямой.

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 74**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.  
Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:  
- двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком от пола,  
- с броском мяча по кольцу в конце движения.  
2. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 75**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.  
Баскетбольные эстафеты. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотри приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног. Провести игру – броски со штрафной линии:  
- «Кто больше?»  
- «Кто быстрее?»  
- «Кто точнее?»  
2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:  
- Ведение мяча вокруг стоек.  
- Обводя стойки правой и левой рукой.  
- Передачи и ловли мяча.  
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.  
Провести от 10 до 12 различных эстафет.

3. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 76**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:*

- два шага с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны,
- по прямой.

*2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:*

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Передачи и ловли мяча.
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

*Провести от 10 до 12 различных эстафет.*

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 77**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотри приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин. 1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:*

- двумя руками от груди, из-за головы,
- с отскоком от пола,
- с броском мяча по кольцу в конце движения.

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 78**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке,  
- правой и левой рукой,  
- с изменением направления.  
2. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Выполнять передачи в парах, двигаясь параллельно, вдоль зала:  
- двумя руками от груди,  
- из-за головы,  
- с отскоком от пола,  
- с броском мяча по кольцу в конце движения.  
3. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног. Провести игру – броски со штрафной линии:  
- «Кто больше?»  
- «Кто быстрее?»  
- «Кто точнее?»

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 79**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в парах (смотри приложение № 2).*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль с целью учёта освоения техники бросков по кольцу со штрафной линии. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий. Следить за правильным положением туловища, ног. Провести игру – броски со штрафной линии: - «Кто больше?». - «Кто быстрее?». - «Кто точнее?».

2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 80**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Провести баскетбольные эстафеты.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить строевые упражнения – строевой шаг на месте. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль с целью учёта освоения техники бросков мяча по кольцу, в движении, после ведения мяча и двух шагов:

- два шага с места;
- после ведения мяча шагом;
- после ведения мяча бегом,
- с правой и левой стороны,
- по прямой.

2. Провести баскетбольные эстафеты, с использованием следующих элементов:

- Ведение мяча вокруг стоек.
- Использование остановок и поворотов.
- Обводя стойки правой и левой рукой.
- Передачи и ловли мяча.
- Бросков мяча по кольцу из различных положений.

Провести от 10 до 12 различных эстафет.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **Урок № 81**

**9 класс**

**Тема:** Баскетбол

**Задачи:** Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.

Провести учебную игру.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Повторить повороты налево и направо, кругом в движении. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри. приложение № 1)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бросков мяча с ближней, средней и дальней дистанции, под углом к щиту, с отскоком от щита. Выполняется упражнение в парах – подающий игрок и бросающий, по 10 – 12 раз каждый. Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.

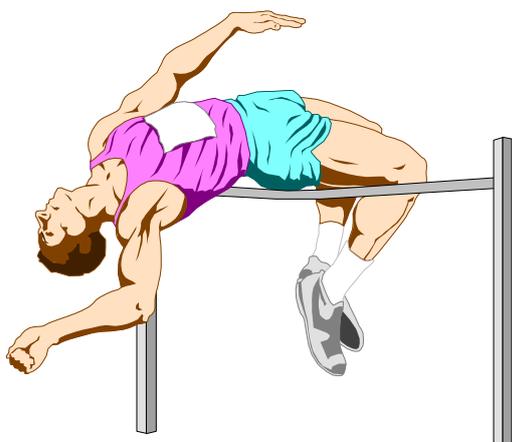
2. Провести учебно-тренировочную игру – 3 х 3, 4 х 4, поделив класс на тройки и четвёрки. Учебные игры провести на два кольца, обратить внимание на действия в защите и нападении.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

## **9 класс**

### ***IV ЧЕТВЕРТЬ: 24 часа***

### ***Лёгкая атлетика - 14 часов***



## *Лёгкая атлетика*

### **Урок № 92**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.

2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок 93**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Бег на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки. 3. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 4. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание

туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднятие коленей к груди в висе на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.  
*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 94**

### **9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

## **Урок № 95**

### **9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность

дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 86-87**

#### **8 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотр. Приложение № 4)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, при выполнении стартового разгона. Выполнить по 3 попытке, на 60 % от максимальной нагрузки.

3. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. 5. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса – упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднимание туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой, поднимание коленей к груди в висячем положении на гимнастической лесенке, выполнить 3-5 подходов по 10-15 повторений.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 88-89**

#### **9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной ногой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 90-91**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью.

Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Развитие выносливости – провести забеги в режиме умеренной интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 92-93**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров: - бег на правой, левой ноге, - бег парами, - бег змейкой, и т. п.

- с использованием челночного бега, - передачи эстафетной палочки.

2. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

3. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в висе стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 94-95**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (*смотри приложение № 1*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения:

- прыжки в длину с места, 5 раз,
- прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз,
- прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз.

Прыжок в длину с 7-8 шагов разбега. Обратить внимание на активное отталкивание, «под себя», толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3-5 попыток.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 96-97**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотри Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Совершенствование техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча. А) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним. Б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову. В) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью. Повторить 3-5 раз, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения.

2. Провести контроль, с целью учёта бега на выносливость – провести забеги на время, в режиме большой интенсивности, на дистанции 2000 метров с общим стартом. Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратит внимание на равномерность дыхания. После финиширования подсчитать пульс за 10 сек., затем медленная ходьба с восстановлением дыхания 50-60 метров.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 98-99**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Старт и стартовый разгон. Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевой шаг на месте и в движении. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения на месте (смотри приложение № 1)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести беговую разминку. 2. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 метров - 3 раза. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение до 20 метров при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд – 3 раза. Следить, чтобы на старте выносили вперёд плечо и руку, разноимённые выставленной вперёд ноге.

3. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 60 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук, пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

4. Развитие силовых качеств мышц рук и верхнего плечевого пояса – выполнить упражнение – подтягивание. Мальчики: в вися стоя на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения вися лёжа, 3-5 подходов по 5-6 раз. Выполнить один контрольный подход на оценку.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

### **Урок № 100-101**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин. Построение. Рапорт. Повторить строевые упражнения - повороты налево и направо, кругом на месте. Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (Смотри Приложение № 4)*

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести беговую разминку.

2. Провести контроль, с целью учёта бега на короткие дистанции – бег 100 метров. Провести забеги на время, в режиме большой интенсивности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. Обратит внимание на активную работу рук,

пружинистые проталкивания ногами, вынос бедра вперёд-вверх, при выполнении стартового разгона. Выполнить 1 попытку на максимальный результат.

3. Развитие скоростно-силовых качеств, выполнить различные виды прыжков и многоскоков, на расстоянии до 30 метров: - скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 102-103**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль техники прыжков в длину с разбега. Эстафеты с элементами лёгкой атлетике.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотр.*

*Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнить подводящие упражнения: - прыжки в длину с места, 5 раз, прыжок в длину с одного шага, толчком одной махом другой, 5 раз; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, 5 раз. Прыжок в длину с 12-14 шагов разбега. Обратит внимание на активное отталкивание, «под себя», толковой ногой, активное маховое движение маховой ногой, бедром вверх-вперёд. Выполнить 3 попытки на результат.

2. Провести эстафеты с элементами лёгкой атлетике, разделив класс на 2, 3 команды, расстояние до 20 метров:

- бег на правой, левой ноге,
- бег парами,
- бег змейкой, и т. п.
- с использованием челночного бега, - передачи эстафетной палочки.

*III Заключительная часть: 3 мин.* Построение. Подведение итогов урока.

### **Урок № 104-105**

**9 класс**

**Тема:** Лёгкая атлетика.

**Задачи:** Контроль техники метания мяча. Подвижные игры.

*I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.* Построение. Рапорт. Выполнить перестроения в колоннах – из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении.

Медленный бег. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении. (*Смотр.*

*Приложение № 4*)

*II Основная часть: 27 мин.* 1. Провести контроль, с целью учёта освоения техники метания малого мяча (вес 150 грамм), напомнить технику метания мяча:

- а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;
- б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;
- в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром, затем таз. Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

Выполнить 3 контрольных попытки, обеспечить безопасность, при выполнении упражнения. 2. Провести подвижную игру «Салки». Назначить ведущего, «засаленный игрок», становится следующим ведущим.

3. Провести подвижную игру «День и ночь». Разделить класс на две команды – первая «День», вторая «Ночь», команды выстраиваются в шеренгу, спиной друг к другу, по команде учителя первые догоняют вторых, и наоборот.

*III Заключительная часть: 3 мин. Построение. Подведение итогов урока.*

*Приложение № 1*

### Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на месте

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.

**12.** – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

## *Приложение № 2*

### Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в парах с помощью и сопротивлением партнёра

**1.** – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

**2.** – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1 – 2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3 – 4 – то же, в другую сторону.

**3.** – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1 – 2 – наклоны влево.

3 – 4 – наклоны вправо.

**4.** – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1 – 2 – повороты влево.

3 – 4 – повороты вправо.

**5.** – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки. Выполнять наклоны на каждый счёт.

**6.** – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться сверху прямыми руками.

- 1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.
- 2 – и. п.
- 3 – то же, левой ногой.
- 4 – и. п.

**7. – Приседания (15-20 раз).**

И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

- 1 – присесть, сохраняя равновесие.
- 2 – и. п.

*Приложение № 3*

**Примерный комплекс  
общеразвивающих упражнений  
с гимнастической палкой**

**1. – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).**

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

- 1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

**2. – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).**

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

- 1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.
- 3 – 4 – то же вправо.

**3. – Выпады вперёд (12-14 раз).**

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

- 1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.
- 2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

**4. – Махи ногами (18-20 раз).**

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

- 1 – мах левой ногой до касания палки.
- 2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

**5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).**

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

- 1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.
- 2 – И. П.

Не сгибать ноги.

**6. – Прогибание назад (10-12 раз).**

И. П. – О. С. Палка за спиной.  
1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.  
3 – выпрямиться.  
4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).  
И. П. – О. С.  
Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.  
Прыжки выполнять на каждый счёт.

*Приложение № 4*

Примерный комплекс  
Общеразвивающих упражнений  
в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.

**13.** Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

**14.** Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.