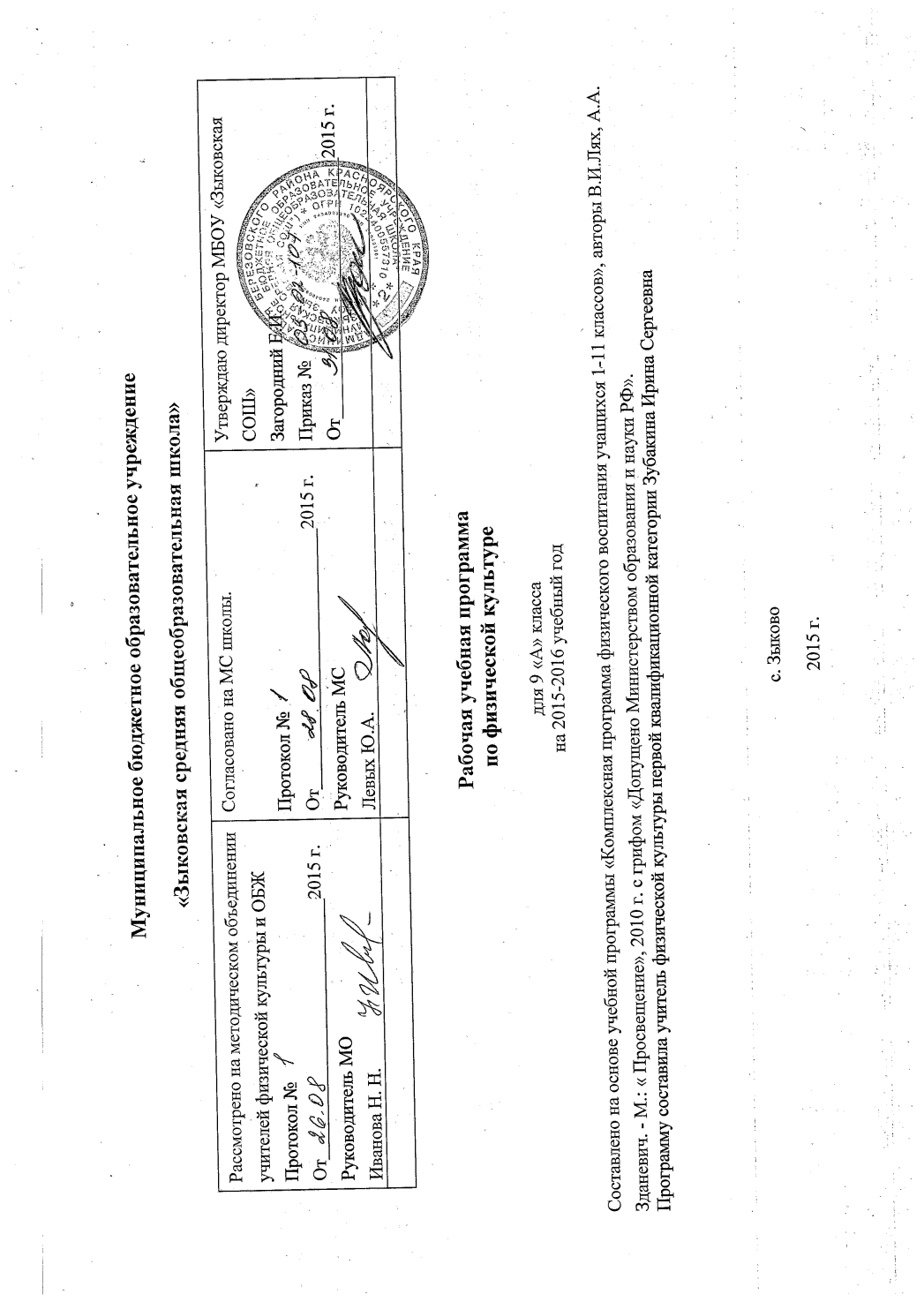
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

* федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089);
* программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.
* « Просвещение» 2010г. с грифом «Допущено Министерством образования и науки РФ»;

-годового календарного учебного графика на 2015 – 2016 учебный год МБОУ «Зыковская СОШ» (регламент образовательного процесса на 2015-2016 учебный год составляет не менее 34 учебных недель).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

**Целью программы** является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшего развитие координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей;
* углубляются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитанию инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:**

**-** учебник: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 5,6,7класс. « Просвещение» 2011г. В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 8-9класс. « Просвещение» 2011г.

**Количество учебных часов в Учебном плане**:

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312«Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. в приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

**Изменения, внесенные в авторскую программу:**

Часы *вариативной части* дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах:

- «Спортивные игры» увеличено на 19 часов и разделено на изучение двух спортивных игр: волейбол и баскетбол;

- «Легкая атлетика» увеличено на 7 часов и рассчитана на прохождение в двух четвертях: первой и четвертой.

В связи с частичным отсутствием материально-технической базы (гимнастического бревна, каната) для изучения раздела «Гимнастика», изучение этого раздела уменьшено на 4 часа.

Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. В каждом классе программный материал подается крупными блоками, что помогает учащимся быстрее адаптироваться к предлагаемым нагрузкам и лучше усвоить сложные технические и технико-тактические действия основных видов спорта.

**Форма организации учебного процесса - урок**

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умений и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) приучаю учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно. Затем постепенно увеличиваю требования к быстроте и рациональности выполнения упражнений в изменяющихся условиях. Использую переход от стандартного к вариативному упражнению, игровому и соревновательным методам. Для развития координационных способностей постоянно применяю общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередую их с упражнениями, воздействующими на кондиционные способности.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников. В этой связи дифференцирую задачи, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие показатели в области физической культуры.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаю на каждом уроке, учитываю возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я», своим физическим и психическим возможностям. При составлении тематического плана предусмотрела варианты структурирования учебного материала в учебном году, конкретные климатические условия, материально-технические возможности образовательного учреждения, возможность реализации содержания отдельных тем через интеграцию учебных и внеучебных форм физической культуры и внеклассные мероприятия образовательно-воспитательной направленности.

Все учащиеся делятся  на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. Детей относящихся к специальной медицинской группе в классах, которых я работая – нет. Зачеты сдают  все учащиеся с учетом состояния здоровья и физического развития. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. Учащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаю  лишь  с разрешения медицинского работника.

**Форма контроля:**

учебные и технические нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 2 | Координа-  ционные | Челночный  бег 3х10 м, с | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 и 9,0 | 8,6 |
| 3 | Скоростно –  силовые | Прыжки в длину  с места, см | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание, кол-во раз | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения физической культуры в основной школе ученик должен

**Знать:**

* особенности развития избранного вида спорта; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| ***Скоростные*** | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| ***Силовые*** | Лазанье по канату на расстояние 6м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| ***К выносливости*** | Кроссовый бег 2км  Передвижение на лыжах 2км | 8мин. 50с  16мин.30с | 10мин.20с  21мин.00с |
| ***К координации*** | Последовательное выполнение 5кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:***

* с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта;
* в равномерном темпе бегать до 20 мин (мал.) и до 15 мин (дев.);
* совершать прыжок в длину с разбега
* совершать прыжок в высоту способом «перешагивание»

***В метаниях на дальность и на меткость:***

* метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

* выполнять опорные прыжки через козла в длину(мал.) и в ширину (дев);
* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мал.), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (дев.)

***В спортивных играх:***

* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)

***Физическая подготовленность:***

* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся;

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
* соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

***Способы спортивной деятельности:***

* участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью;
* участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Содержание тем учебного курса**

1. Легкая атлетика

Спринтерский бег:

- высокий старт

- бег с ускорением

- скоростной бег

- бег на результат- 60м

Длительный бег:

- бег в равномерном темпе

- бег на 1000м

Прыжки в высоту

Прыжки в длину с разбега

Метание малого мяча в цель и на дальность:

- метание на дальность отскока от стены, на заданное расстояние

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м)

- броски и ловля набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сидя

Развитие физических способностей:

* выносливость: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;
* скоростно-силовые: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, толчки и броски набивных мячей;
* скоростные: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с макимальной скоростью;
* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

Организаторские умения: измерение результатов; подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

- строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

- висы и упоры:

мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;

девочки - смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

- опорные прыжки

- акробатические упражнения:

Развитие физических способностей:

* координационные: ОРУ без предметов и с предметами; упражнения с гимнастикой скамейкой; акробатические упражнения, Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря;
* силовые и силовая выносливость: лазанье по гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами;
* скоростно-силовые: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча;
* гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых суставов, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, упражнения с предметами.

Организаторские умения:

упражнения и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов.

3. Волейбол

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- прием и передача мяча;

- нижняя прямая подача;

- нападающий удар;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, игровые упр. типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3;
* выносливость: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры до12мин;
* скоростные и скоростно-силовые: бег с ускорением, изменением направлении, темпа, ритма, из различных и.п., подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча;

Организаторские умения: организация подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

4. Баскетбол.

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- ловля и передача мяча;

- ведение мяча;

- бросок мяча;

- индивидуальная техника защиты;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

### психомоторные: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

5. Лыжная подготовка.

-передвижение на лыжах разными способами;

- повороты; спуски; подъёмы; торможение;

- прохождение дистанции.

Развитие координационных способностей

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | |
| Уроки | Учет технических и учебных нормативов |
| **1** | **Легкая атлетика** | **15** |  |  |
| 1.1 | Спринтерский бег | 5 | 4 | 1 |
| 1.2 | Тестирование | 2 | 2 |  |
| 1.3 | Бег на средние и длинные дистанции | 4 | 3 | 1 |
| 1.4 | Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. | 4 | 2 | 2 |
| **2** | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 2.1 | Висы. Строевые упражнения | **4** | 3 | 1 |  |
| 2.2 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 4 | 3 | 1 |
| 2.3 | Акробатические упражнения | 4 | 3 | 1 |
| **3** | **Волейбол** | **21** | 13 | 8 |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | 12 | 6 |
| **5** | **Баскетбол** | **21** | 17 | 4 |
| **6** | **Легкая атлетика** | **15** |  |  |
| 1.1 | Спринтерский бег и эстафетный бег | 5 | 4 | 1 |
| 1.2 | Бег на средние и длинные дистанции | 4 | 3 | 1 |
| 1.3 | Тестирование | 2 | 2 |  |
| 1.4 | Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. | 4 | 2 | 2 |
|  | **Итог** | **102** | **74** | **29** |

**9 «А» класс - Легкая атлетика 15 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег**  **(5 часа)** | 1 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 2.09 |  |
| 2 | Бег по дистанции (70-80 м). Низкий старт (до 30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | 3.09 |  |
| 3 | Финиширование. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | 7.09 |  |
| 4 | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | 9.09 |  |
| 5 | **Тестирование -** бег на результат 60 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 10.09 |  |
| **Тестирование**  **(2 часа)** | 6 | **Тесты**: **бег на 30м с низкого старта**; **поднимание туловища (30сек)**; **1000м**; **подтягивание\сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 14.09 |  |
| 7 | **Тесты:** **челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; наклон вперед**  **подтягивание\сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 16.09 |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции**  **(4 часа)** | 8 | Бег (2000 м –мальчики и 1500 м - девочки). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини - лапта». | 17.09 |  |
| 9 | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.) Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини - лапта». | 21.09 |  |
| 10 | Равномерный бег: девочки - до 15 минут, мальчики до 20минут.  Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мини - лапта».  Развитие выносливости. | 23.09 |  |
| 11 | **Тестирование -** бег - девочки - 1500м, мальчики -2000 м.  Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  Развитие выносливости. | 24.09 |  |
| **Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метение мяча на дальность**  **(4 часа)** | 12 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7 - 9 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.  Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 28.09 |  |
| 13 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7 – 9 беговых шагов. Переход планки. Метание в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1м), дев. с 12-14м, юн. – до18м  Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 30.09 |  |
| 14 | **Тестирование** - прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание»  Метание в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1м), дев. с 12-14м, юн. – до18м  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.10 |  |
| 15 | **Тестирование -** метание теннисного мяча на дальность.  метание в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1м), дев .с 12-14м, юн. – до18м  Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «перестрелка» | 5.10 |  |

**9 «А» класс Гимнастика - 12 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** |
| **Висы. Строевые упражнения.**  **(4 часа)** | 16 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Общеразвивающие упражнения на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. | 7.10 |  |
| 17 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Общеразвивающие упражнения на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. | 8.10 |  |
| 18 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Общеразвивающие упражнения на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 12.10 |  |
| 19 | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения в парах.  **Тестирование -** подтягивание в висе - м., в висе лежа – д.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. | 14.10 |  |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения. (4 часа)** | 20 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Общеразвивающие упражнения с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 15.10 |  |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 19.10 |  |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 21.10 |  |
| 23 | **Тестирование** – прыжок ноги врозь.  Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | 23.10 |  |
| **Акробатика**  **(4 часа)** | 24 | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координации. | 26.10 |  |
| 25 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координации. | 28.10 |  |
| 26 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Общеразвивающие упражнения в движении.  Акробатическая связка из изученных элементов.  Развитие координационных способностей | 29.10 |  |
| 27 | **Тестирование** - акробатическая связка из изученных элементов.  Развитие координационных способностей. | 9.11 |  |

**9 «А» класс Волейбол - 21 час**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | 28 | Правила по технике безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Стойка и игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах, сверху над собой.  Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 11.11 |  |
| 29 | Передача над собой во встречных колоннах, сверху над собой. Стойка и игрока. Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 13.11 |  |
| 30 | **Тестирование -**  комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах, сверху над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи, нижний прием над собой.  Игра по упрощенным правилам | 16.11 |  |
| 31 | Передача над собой во встречных колоннах, сверху над собой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи, нижний прием над собой. Игра по упрощенным правилам. | 18.11 |  |
| 32 | Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Нижний прием над собой. Игра по упрощенным правилам | 19.11 |  |
| 33 | **Тестирование** – передача мяча сверху над собой. Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи, нижний прием над собой. Игра по упрощенным правилам. | 23.11 |  |
| 34 | **Тестирование** – прием мяча снизу над собой. Передача мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи. Нижний прием в парах. Игра по упрощенным правилам. | 25.11 |  |
| 35 | **Тестирование** – передача сверху в парах. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки - прием подачи, нижний прием в парах. Игра в волейбол. | 26.11 |  |
| 36 | **Тестирование** – нижний прием в парах. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 30.11 |  |
| 37 | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 2.12 |  |
| 38 | Верхняя передача в парах через сетку.  Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 3.12 |  |
| 39 | Верхняя передача в парах через сетку.  Передача у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 7.12 |  |
| 40 | **Тестирование** - нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Передача мяча стоя лицом к цели.  Верхняя передача в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в волейбол. Подготовка места проведения игр. | 9.12 |  |
| 41 | Верхняя передача и нижний прием в тройках с перемещением, в колоннах через сетку.  Прямой нападающий удар ч\з 2:3 и 4:3. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | 10.12 |  |
| 42 | Верхняя передача и нижний прием в тройках с перемещением, в колоннах через сетку  Прямой нападающий удар ч\з 2:3 и 4:3. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол | 14.12 |  |
| 43 | Верхняя передача и нижний прием в тройках с перемещением, в колоннах через сетку.  Прямой нападающий удар ч\з 2:3 и 4:3. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | 16.12 |  |
| 44 | **Тестирование** – нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного сеткой.  Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол | 17.12 |  |
| 45 | **Тестирование** - прием подачи. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол. | 21.12 |  |
| 46 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  Нижняя прямая подача. Игра в волейбол | 23.12 |  |
| 47 | Круговая тренировка с мячом. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | 24.12 |  |
| 48 | Развитие выносливости.  Игровые комбинации. Игра в волейбол. Индивидуальная работа. | 28.12 |  |

**9 «А» класс Лыжная подготовка - 18 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | |
| **1** | **2** | **3** | **План** | **факт** |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | 49 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор инвентаря. Повторение изученных в 8 классе способов передвижения. | 30.12 |  |
| 50 | Стойка и передвижение лыжника. Попеременный четырехшажный ход.  Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 11.01 |  |
| 51 | Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона.  Игровые задания. Температурные нормы при занятиях лыжами. | 13.01 |  |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона. Игровые задания.  Прохождение дистанции. | 14.01 |  |
| 53 | Спуски в различных стойках. Попеременный четырехшажный ход.  Преодоление контруклона. Игровые задания. Прохождение дистанции. | 18.01 |  |
| 54 | **Тестирование -** попеременный четырехшажный ход. Спуски.  Преодоление контруклона. Игровые задания. | 20.01 |  |
| 55 | **Тестирование -** преодоление контруклонов. Спуски.  Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный и попеременный двухшажный ход. | 21.01 |  |
| 56 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции. | 25.01 |  |
| 57 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции. | 27.01 |  |
| 58 | **Тестирование –** спуски.  Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции. | 28.01 |  |
| 59 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции.  Эстафеты на лыжах. | 1.02 |  |
| 60 | **Тестирование -** переход с попеременных ходов на одновременные.  Прохождение дистанции. | 3.02 |  |
| 61 | Передвижение на лыжах -2км изученными способами.  Ускорения (б\круг) д-3круга, м.-5 кругов. | 4.02 |  |
| 62 | Спуски, подъемы и повороты изученными способами.  Прохождение дистанции – до 5км (индивидуально). | 8.02 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЛЫЖНАЯ**  **ПОДГОТОВКА** | 63 | Передвижение на лыжах -3км изученными способами. Эстафета(2команды по одному большому кругу)  Одновременный бесшажный ход и стартовый вариант. Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 10.02 |  |
| 64 | Прохождение дистанции – 1км в среднем темпе. Ускорения – д. – 2 км, м. - 3км.  Спуски в средней стойке. | 11.02 |  |
| 65 | **Тестирование – д. - 2км, м. - 3км на время.**  Спуски в средней стойке. | 15.02 |  |
| 66 | **Тестирование - прохождение дистанции (прямая, подъемы и спуски) - 5км** изученными способами без учета времени. | 17.02 |  |

**9 «А» класс Баскетбол - 21 час**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** |
| **БАСКЕТБОЛ** | 67 | Правила по технике безопасности во время занятий спортивными играми (баскетбол). Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | 18.02 |  |
| 68 | Терминология элементов баскетбола, основные правила соревнований. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение. Учебная игра. | 22.02 |  |
| 69 | Совершенствование техники ведения мяча попеременно левой и правой рукой. Встречная эстафета с двумя мячами. Бросок двумя руками от головы. Позиционное нападение. Учебная игра. | 24.02 |  |
| 70 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. | 25.02 |  |
| 71 | Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком и шагом, повороты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 29.02 |  |
| 72 | **Тестирование –** комбинация (ведение, остановка, поворот). Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 2.03 |  |
| 73 | Совершенствование технических приемов игры. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). | 3.03 |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 7.03 |  |
| 75 | Совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. | 9.03 |  |
| 76 | Тестирование - штрафной бросок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | 10.03 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **БАСКЕТБОЛ** | 77 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра | 14.03 |  |
| 78 | Игры, эстафеты с элементами баскетбола. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | 16.03 |  |
| 79 | Ведение мяча правой (левой ) рукой. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | 17.03 |  |
| 80 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча правой (левой ) рукой. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | 21.03 |  |
| 81 | **Тестирование -** ведение мяча в средней стойке по прямой, с изменением скорости ведущей и не ведущей рукой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 23.03 |  |
| 82 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | 24.03 |  |
| 83 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Правила баскетбола. | 4.04 |  |
| 84 | Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | 6.04 |  |
| 85 | **Тестирование -** бросок одной рукой в движении.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Стойка и передвижения игрока  Взаимодействие двух игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 7.04 |  |
| 86 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 11.04 |  |
| 87 | Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 13.04 |  |

**9 «А» класс - Легкая атлетика 15 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег**  **(5 часа)** | 88 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике. Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 14.04 |  |
| 89 | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | 18.04 |  |
| 90 | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | 20.04 |  |
| 91 | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 21.04 |  |
| 92 | **Тестирование -** бег на результат 60 м. Общеразвивающие упражнения.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 25.04 |  |
| **Тестирование**  **(2 часа)** | 93 | **Тесты**: **бег на 30м с высокого старта**; **поднимание туловища (30сек)**;**1000м**; **подтягивание\сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 27.04 |  |
| 94 | **Тесты:** **челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; наклон вперед**  **подтягивание\сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 28.04 |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции**  **(4 часа)** | 95 | Бег (2000 м -мальчики и 1500 м - девочки). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини - лапта». | 4.05 |  |
| 96 | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.) Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини - лапта». | 5.05 |  |
| 97 | Бег в равномерном темпе до 20 минут – мальчики, до 15 минут – девочки. Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м по 2раза.  Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини - лапта». | 11.05 |  |
| 98 | **Тестирование -** бег 2000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  Развитие выносливости. | 12.05 |  |
| **Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега,**  **метание малого мяча на дальность (4 часа)** | 99 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», разбег-отталкивание. Метание теннисного мяча -метание на дальность отскока от стены. Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 16.05 |  |
| 100 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», полет, приземление  Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 18.05 |  |
| 101 | **Тестирование -** прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 19.05 |  |
| 102 | **Тестирование -** метание теннисного мяча на дальность.  Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «лапта» | 23.05 |  |

**Учебно-методический комплект**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование инвентаря и оборудования** | **Количество** |
| Мячи баскетбольные  Мячи волейбольные  Мячи футбольные  Набивной мяч  Теннисные мячи  Теннисная сетка  Ракетки теннисные  Ботинки лыжные  Лыжи  Палки лыжные  Манишки  Скакалки  Гимнастические палки  Гимнастические маты  Гимнастическая стенка  Гимнастическая скамья  Гимнастический козел  Пресс скамья  Фишки  Коньки | 10  10  4  6  10  1  4  40 пар  40 пар  30 пар  10  15  15  10  1  2  1  1  10  20пар |

**Печатные пособия.**

1. Настольная книга учителя физк-ры, справ.- метод. пособие / сост. Б.И. Мишин – «Издательство АСТ», 2003
2. Наука и Спорт, «Прогресс», В.М. Зациорский и Г.С. Туманян, 1982г.
3. Оценка качества. Подготовки выпускников основной школы. «Дрофа», А.П. Матвеев, Т.В.петрова,2000г.
4. Критерии оценки деятельности учителя, «Красноярское книжное издательство», Н.А. Эверт, А.И. Сосновский, С.Н.Кулиев, 1991г
5. «Психолого-педагогические основы физического воспитания», М.И. Станкин,1987г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры,»Просвещение», Е.С .Черник, 1991г
7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе, «Учитель», М.В. Видякин, 2004г.
8. Сценарии спортивных праздников в школе, «Феникс», А.И.Мальцев, 2005г.
9. Баскетбол, «Астрель», Джим Дрюэт, 2002г.
10. Баскетбол.100 упражнений и советов для юных игроков, «Астрель» Сортэл Ник, 2002г.
11. Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности, М.ДК удрявцев, Н.В. .Пашкова, 2003г.
12. Коньковый ход№? Не только…, «Физкультура и спорт», В.Д.Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин, 1988г.
13. Очерки теории и методики «Тренировка лыжников-гонщиков», В.Н. Манжосов,1986г.
14. Гимнастика с методикой преподавания, «Просвещение», Н.К. Меньшикова, 1990г.
15. Физкультура в режиме продленного дня школы, «Физкультура и спорт», С.В. Хрущева, 1986г.
16. Ритмы атлетизма «Ваш помощник тренажер» В.К. Петров, 1991г.
17. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», А.М. Шлемина, 1988г. Группы здоровья, «Физкультура и спорт», А.Т. Рубцов, 1984г.
18. Физкультура и спорт», Туризм и спортивное ориентирование, В.И. Ганопольский , 1987г.
19. «Туризм в школе», И.А. Верба, С.М. Голицын, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов, 1983г.
20. «Лечебная физ. культура при заболеваниях органов кровообращения», И.Б. Темкин, Л.Д. Змиевская, 1977г.
21. Леч. физ-ра «При забол.органов пищеварения, мочеполовой системы и обмена веществ», А.Шарафанов,1982г.
22. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми», Е.А. Бабенкова, 2003г.
23. Библиотека учителя ф-ры «Оздоровительные основы физических упражнений», Л.Д. Назаренко,2002г.
24. «Подвижные игры» Л.В. Былеева,1974г.
25. Хрестоматия игровых приемов обучения «Я иду на урок», В.М. Букатов, А.П. Ершова,2000г.
26. «Упражнения с предметами», Т.Т. Варакина, Л.Н. Кудряшова, Т.П. Маркова