****

**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 длинус 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, сПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180- | -16518 |
| ***К выносливости***  | Кроссовый бег 2кмПередвижение на лыжах 2км | 8мин. 50с16мин.30с | 10мин.20с21мин.00с |
| ***К координации*** | Последовательное выполнение 5кувырков, сБросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 1410,0 |

**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. – до18мСпециальные 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. – до18мСпециальные 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 сеткуПрямой 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 игрокаВзаимодействие 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, приземлениеМетание 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 волейбольныеМячи футбольныеНабивной мяч Теннисные мячиТеннисная сеткаРакетки теннисныеБотинки лыжные Лыжи Палки лыжные Манишки Скакалки Гимнастические палкиГимнастические матыГимнастическая стенкаГимнастическая скамьяГимнастический козелПресс скамьяФишки Коньки  | 101046101440 пар40 пар30 пар1015151012111020пар |

**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