

Администрация города Кургана
Департамент социальной политики города Кургана

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 59»

«Рассмотрено»
на заседании МО
«СОШ № 59» _____
Протокол № 1 _____
от 30.08.2018г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР _____
Мамедова Е.А.
«31» августа 2018г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ _____
Несговорова Е.Н.
Приказ № 76.1 _____
от «31» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **по физической культуре** **9 класс**

Составитель: На примерова В.М.,
Учитель физкультуры

Курган,
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа является частью образовательной программы основного общего образования (базовый уровень).

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура»;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009.

Характеристика учебного предмета

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают пять зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Место предмета в базисном плане и учебном плане школы.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 59» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трёхразовых занятиях в неделю.

1. Содержание программного материала

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть (84 ч) входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть распределена следующим образом: спортивные игры – 18 ч. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	26	12			14
3	Спортивные игры	48	14	7	16	11
4	Гимнастика	14		14		
5	Лыжная подготовка	14			14	
Итого		102	26	21	30	25

2. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет (9 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
				Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Челн. бег 3 ×10 м,с	15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Прыжок в длину с места (см)	15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	6 минутный бег (м)	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание	15	3	7-8	10	5	12-13	16

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 9 КЛАСС

9 КЛАСС	Един, измер	Юноши, 15 лет			Девушки, 15 лет		
Выносливость		"5"	«4"	"3"	"5"	«4"	"3"
Бег, кросс 800 м	мин.с				3.10	3.25	3.40

Бег, кросс 1000 м	мин. с	4.10	4.35	5.15	4.30	5.15	5.35
Бег, кросс 1500 м	мин.с				7.55	8.20	9.00
Бег 2000 м	мин.с	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6-минутный бег	м	1500	1250	1100	1300	1050	900
Силовые							
Подтягивание на перекладине	раз	10	7	3	16	12	5
Вис на согнутых руках	с				20	10	9
Поднимание туловища	раз	40	35	25	25	23	18
Поднимание тул.из пол.лёжа на спине за 30 сек	раз	26	20	14	21	17	13
Поднимание туловища в течение 1 мин	раз	38	33	28	34	28	24
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	раз	35	25	20	18	12	8
Метание набивного мяча 1 кг	см						
Скоростно-силовые							
Прыжки в длину с места	см	220	190	175	205	165	155
Прыжки в длину с разбега	см	420	390	340	340	320	310
Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов	см	115	105	90	105	100	80
Прыжки через скакалку за 1 мин.	раз	125	118	110	130	123	115
Метание мяча 150 г с разбега	м	45	40	31	28	23	18
Скоростные							
Бег 30 м с высокого старта	сек	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
Бег 60 м	сек	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Координационные							
Челночный бег 3×20 м	сек	15,0	15,5	16,0	15,5	16,2	17,0
Челночный бег 3×10 м	сек	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Гибкость							
Наклоны вперёд из пол.сидя на полу	см	12	8	4	20	12	7
Лыжная подготовка							
Лыжные гонки на 1 км	мин.с	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
Лыжные гонки на 2 км	мин.с	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
Лыжные гонки на 3 км	мин.с	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30

I ЧЕТВЕРТЬ – 2 часов (12 ч легкая атлетика, 14ч спортивные игры)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 ч

№ п /п	Примерная дата урока	Тема урока	Содержание.	Вид контроля	Оборудование	Домашнее задание
1	01.09	<i>Требования безопасности по легкой атлетике. ИОТ-18</i> Контрольное троеборье.	1..Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2.Пов-е техника низкого старта и стартового разгона. 3.Бег до 2 мин. 4.Контрольное троеборье.	Контр.троеборье. Бег 30 м. М: 4.5, 5.3, 5.5 сек. Д: 4.9, 5.8, 6.0 сек. Прыжок в длину с места. М: 220, 190, 175 см. Д: 205,165, 155 см. Подтягивание. М: 10, 7, 3 раз. Д: 16, 12, 5	1.Секундомер. 2.Измерительная рулетка. 3.Мел. 4.Высокая и низкая перекладины.	Теор. сведения по технике безопасности.
2	04.09	Тестирование. Низкий старт, стартовый разгон. Спец. беговые упражнения. <i>Режим дня школьника</i>	1.Сов-е техника низкого старта и стартового разгона (до 30м) 2.Специальные беговые упражнения. 3.Челночный бег 3*10 м (учет) 4.Бег до 4 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 м.	Челночный бег 3×10 м М: 7.7, 8.4, 8.6 сек Д: 8.5, 9.3, 9.7	Секундомер	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.
3	05.09	Мониторинг. Низкий старт. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. <i>Приемы самоконтроля.</i>	1.Учет освоения техники низкого старта и разгона. 2.Пов-е техники прыжка в длину с разбега (подбор разбега) 3.Бег до 6 мин с 2-3 ускорениями до 80 м.	Низкий старт и бег на 30 м.	Секундомер	Упражнения на снятие усталости

4	08.09	Бег 30 м с высокого старта. <i>Т/б перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.</i>	1. Бег 30 м с высокого старта (учет) 2. Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху. 3. Пов-е техники метания мяча с разбега 4-5 шагов. 4. Бег в медленном темпе до 8 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 м.	Бег 30 м с высокого старта. М: 4.5, 5.3, 5.5 сек. Д: 4., 5.8, 6.0 сек.	1. Секундом ер. 2. Эстафетные палочки.	Упражнения на снятие усталости.
5	11.09	Прыжки в длину с места. <i>Основные причины травматизма.</i>	1. Серия прыжковых упражнений (различным количеством оскоки). 2. Низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20 м. 3. Пов-е техники прыжка в длину с разбега 15-20 м. 4. Прыжки в длину с места (учет). 5. Бег до 9 мин в медленном темпе с 2-3 ускорениями до 80 м.	Прыжки в длину с места. М: 220, 190, 175 см. Д: 205, 165, 155 см.	1. Оборудование для прыжков в длину. 2. Эстафетные палочки.	Первая помощь при травмах.
6	12.09	Бег 60 м. <i>Правила выполнения утренней гимнастики.</i>	1. Учет в беге на 60 м. 2. Знакомство с содержанием комплекса утренней зарядки. 3. Сов-е техники прыжка в длину с разбега. 4. Пов-е техники метания мяча с разбега 4-5 шагов.	Бег 60 м с низкого старта. М: 8.4, 9.2, 10.0 сек. Д: 9.4, 10.0, 10.5 сек	1. Секундом ер. 2. Оборудование для прыжков в длину. 3. Малые мячи весом 150 г.	Составить комплекс утренней гимнастики

			5.Пов-е техники передачи эстафеты изученным способом. 6.Бег до 10 мин с 2-3 ускорениями до 80			
7	15.09	Техника передачи эстафеты сверху. Кроссовая подготовка. <i>Дневник самоконтроля.</i>	1.Сов-е техники прыжка в длину с разбега и метание мяча. 2.Учет техники передачи эстафетной палочки 3.Бег до 10 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. Развитие выносливости.	Техника передачи эстафеты сверху.	1.Оборудование для прыжков в длину. 2.Малые мячи весом 150 г. 3.Эстафетные палочки.	Равномерный бег.
8	18.09	Метание мяча 150г с разбега. <i>Контроль за результатами в двигательной подготовленности.</i>	1 .Упражнения в прах на сопротивление. 2.Учет освоения метания мяча 150 г на дальность. 3.Бег до 12 мин с ускорениями.	Метание мяча 150г с разбега. М: 45, 40, 31 Д: 28, 23,18	Малые мячи весом 150 г.	Бег трусцой.
9, 10	19.09	Прыжки в длину с разбега. <i>Олимпийское движение в России и мире.</i>	1.Учет в прыжках в длину с разбега. 2.Бег до 12 мин.	Прыжки в длину с разбега. М: 420, 390, 340 см Д: 340, 320, 310 см	Оборудование для прыжков в длину.	Достижения россиян на Олимпийских играх 2014 г.
11, 12	22.09	Бег 2000 м <i>Влияние физ. упражнений на основные системы организма.</i>	1.ОРУ в парах на сопротивление. 2.Бег на 2000.	2000 м (юноши): 9.20, 10.00, 11.00 2000 м (девушки): 10.2; 12.0; 13.0	Секундомер	Прыжки через скакалку.

БАСКЕТБОЛ – 8 ч

13	25.09	<p><i>Т/Б во время занятий б/б. ИОТ - 20</i></p> <p>Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.</p>	<p>1.Инструктаж</p> <p>2.Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.</p> <p>3. Стойка игрока, перемещения в стойке</p> <p>4.Техника поворотов на месте, вперед и назад.</p> <p>5.Игра между командами с различными предметами.</p>	Текущий	Теор. сведения по технике безопасности.
14	26.09	<p>Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p><i>Влияние физ-ры на вредные привычки.</i></p>	<p>1.Пов-е упр. со скакалкой.</p> <p>2.Зак-е техники поворота на месте.</p> <p>3. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением</p> <p>4.Игра-эстафета с набивными мячами.</p>	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Ловля и передачи мяча на месте
15	29.09	<p>Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>1.Сов-е техники поворотов и ведения мяча с изменением направления.</p> <p>2.Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>3.Игра с элементами ведения и изменения его направления с последующей передачей.</p>	Текущий	Ведение мяча с изменением высоты отскока
16	02.10	<p>Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p><i>Олимпийские игры древности и современности.</i></p>	<p>1.Зак-е техники ведения мяча с изменением направления, передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>2.Техника броска</p>	Оценка техники ведения мяча в движении с изменением направления.	Ведение мяча с изменением высоты отскока

			одной и двумя руками в прыжке.		
17	03.10	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	<p>1. Сов-е техники ведения мяча с изменением направления.</p> <p>2. Зак-е передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>3. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	Текущий	Правила игры в б/б
18	06.10	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	<p>1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину</p> <p>2. Учебно-тренировочная игра 3*3 или 4*4 с заданиями в защите и нападении.</p> <p>3. Тренировка по подтягиванию (м), подниманию туловища из положения лежа (д)</p>	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Тактические действия в защите
19	09.10	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка)	<p>1. Сов-е техники упражнений по б/б, пройденных ранее</p> <p>2. Техника взаимодействия 3 игроков</p> <p>3. Учебно-тренировочные игры 4*4 и 5*5*</p>	Текущий	Прыжки со скакалкой
20	10.10	Учебно-тренировочные игры 4*4 и 5*5 <i>Технико-тактические действия (баскетбол)</i>	Учебно-тренировочные игры	Оценка ТТД	Судейство игры.

ВОЛЕЙБОЛ – 6 ч					
21	13.10	<p><i>Инструктаж по т/б на уроках/б. ИОТ - 20</i></p> <p>Передачи мяча сверху. Сочетание перемещений и приемов.</p>	<p>1. Пов-е упражнений по волейболу VI-VII классов: прием мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача.</p> <p>2. Техника сочетаний перемещений и приемов.</p> <p>3. Игра-эстафета с набивными мячами.</p>	Текущий	Теоретические сведения по технике безопасности.
22	16.10	<p>Передачи мяча через сетку с перемещением.</p> <p><i>Требования безопасности при проведении соревнований по волейболу.</i></p>	<p>1. Сов-е передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи.</p> <p>3. Сов-е техники нижней прямой подачи.</p> <p>4. Пов-е передачи мяча через сетку в тройках.</p>	Передачи сверху над собой.	Судейство (жесты)
23	17.10	<p>Нижняя прямая подача. <i>Режим дня.</i></p>	<p>1. ОРУ с гимнастической скакалкой.</p> <p>2. Сов-е техники упражнений, пройденных на предыдущих уроках.</p> <p>3. Техника приема мяча снизу после подачи.</p> <p>4. Игра «Мяч в воздухе».</p>	Передача снизу над собой	Тренировка по подтягиванию.
24	20.10	<p>Прием мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра</p>	<p>1. Пов-е содержания урока 21.</p> <p>2. Сов-е техники пройденных элементов волейбола.</p> <p>3. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	Текущий	Тренировка по подтягиванию.
25	23.10	<p>Нападающий удар (техника). <i>Двигательный режим</i></p>	<p>1. Техника выполнения нападающего удара.</p> <p>2. Сов-е техники приема мяча предплечьями.</p> <p>3. Сов-е техники приема мяча сверху.</p>	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Составить режим занятий физ. упражнениями
26	24.10	<p>Двухсторонняя игра с заданиями. <i>Технико-тактические действия (волейбол)</i></p>	<p>1. Пов-е комплекса упражнений типа зарядки, увеличив число повторений упражнений и их интенсивность</p> <p>2. Тренировка по подниманию туловища из положения лежа.</p> <p>3. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника.</p>	Текущий	Жесты судей (волейбол)

II ЧЕТВЕРТЬ – 24 ч (Гимнастика -14 ч, Спортивные игры – 7ч.)

1(27)	06.11	<p><i>Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. ИОТ - 17</i></p> <p>Кувырки вперед и назад</p>	<p>1.Т/б на уроках гимнастики.</p> <p>2. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки - 9-10 упражнений.</p> <p>3. Техника кувырка вперед и назад (слитно).</p>	Текущий	Теоретические сведения по технике безопасности.
2(28)	07.11	<p>Подъем переворотом в упор махом и силой (ю); вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю (д)</p> <p><i>Способы и приемы страховки и само страховки.</i></p>	<p>1.Пов-е строевых упражнений.</p> <p>2.ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <p>3.Техника подъем переворотом силой на низкой перекладине (М), вис прогнувшись (Д).</p>	Текущий	Первая помощь при травмах
3(29)	10.11	<p>Лазанье по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Упр. в вися. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.</p>	<p>1.Вис стоя, лежа.</p> <p>2. Вис на согнутых руках.</p> <p>3.На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися.</p> <p>4.Лазание по скамейке (наклонной) лежа на животе.</p>	Оценка техники выполнения подъема переворотом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4(30)	13.11	<p>Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю); равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)</p>	<p>1.Отрабатывание четкости поворотов в движении.</p> <p>2.ОРУ с гимнастическими скалками.</p> <p>3. Техника равновесия, выпад и кувырок вперед (Д), из упора присев силой стойка на</p>	Кувырок вперед и назад (слитно).	Тренировать мышцы, используя силовые упражнения

			голове и руках (М).		
5(31)	14.11	Элементы единоборства (м) Стойки и передвижение в стойке. Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка.	Девочки: упражнения в равновесии (техника) Мальчики: элементы единоборства. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	Текущий	Наклоны вперед, назад.
6(32)	17.11	Лазание по канату (теория). Подтягивание и передвижение в вися. <i>Развитие силовых способностей.</i>	1. Вис стоя, лежа, вис на согнутых руках. 2. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. 3. Подтягивание и передвижение в вися. 4. Лазание по скамейке (наклонной) лежа на животе. 5. Учет кувырка вперед и назад (слитно).	Подтягивания в вися: М: 10 – 7 – 3; Д: 16 – 12 – 5	Силовые упражнения.
7(33)	20.11	Подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю); переход в упор на н/ж (д) <i>Гибкость тела человека.</i>	1. Подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю); переход в упор на н/ж (д) 2. Пов-е стойки на голове и руках (м) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	Текущий	Упражнения на гибкость
8(34)	21.11	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Захваты рук и туловища <i>Упражнения для укрепления мышц глаз</i>	1. Девочки: упражнения в равновесии (зак-е) 2. Мальчики: элементы единоборства. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	Стойка на голове и руках (м) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	Составить комплекс упражнений для глаз

			Освобождение от захватов. 3. Учет стойка на голове и руках (м) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)		
9(35)	24.11	Лазание по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Подтягивание и передвижение в висе.	1. Вис стоя, лежа, вис на согнутых руках. 2. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. 3. Подтягивание и передвижение в висе. 4. Лазание по скамейке (наклонной) лежа на животе.	Текущий	Тренировать мышцы, используя силовые упражнения для преодоления массы собственного тела.
10(36)	27.11	Мост из положения стоя - встать (д). Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (М). <i>Ведение дневника самоконтроля</i>	1. Пов-е комплекса упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. 2. КУ (фронтально) - наклоны вперед сидя на полу. 3. Разучивание с мальчиками длинного кувырка с 3 шагов разбега; с девочками - мост и поворот в упоре стоя на одном колене	Наклоны вперед, сидя на полу.	Тренировать мышцы, используя силовые упражнения для преодоления массы собственного тела.
11(37)	28.11	Комплекс ритмической гимнастики (д); элементы единоборства (м) Освобождение от захватов	Девочки: ритмической гимнастики. Мальчики: элементы единоборства.	Текущий	Поднимание ног в упоре сидя.
12 (38)	01.12	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю); мост и поворот в упоре стоя	1. Техника выполнения команды «Прямо!».	Длинный кувырок (ю); мост из положения	Составить комплекс утренней гимнастики.

		на одном колене (д) <i>Значение утренней гимнастики.</i>	2. Пов-е комплекса общеразвивающих упражнений типа зарядки. 3. Зак-е упражнения в лазании, акробатике и равновесии, пройденные на предыдущем уроке. 4. Сов-е и учет акробатических упражнений, пройденных на предыдущих уроках; с мальчиками - длинный кувырок; с девочками - два кувырка вперед слитно, мост	стоя (д)	
13 (39)	04.12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) <i>Правила выполнения домашних заданий по физической культуре</i>	1. Гимнастическая полоса препятствий. 2. Тренировка по подтягиванию - мальчики и подниманию туловища - девочки.	Текущий	Поднимание туловища из положения лежа.

БАСКЕТБОЛ -7 ч					
14(40)	Примерная дата урока	<i>Инструктаж по т/б на уроках б/б. ИОТ - 20</i> Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	1. ОРУ в движении по кругу. 2. Пов-е техники передач в парах в движении с последующим броском по кольцу.	КУ - поднимание туловища за 30 с. М: 26-20-14 раз Д: 21-17-13 раз	Теоретические сведения по т/б.
15(41)		Броски одной и двумя руками в прыжке <i>Режим дня школьника</i>	3. Сов-е броска одной и двумя руками в прыжке. 4. КУ - поднимание туловища за 30 с (урок 22) КУ - челночный бег 3x10 м. (урок 23)	КУ - челночный бег 3x10 м.	Упр на снятие усталости

16(42)		Броски по кольцу после передачи. <i>Жесты судьи по б/б</i>	1 .ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Сов-е и учет техники броска одной и двумя руками в прыжке	Броски по кольцу после ведения.	Жесты судей.
17(43)		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4 на одну корзину		Броски по кольцу после передачи.	Прыжки со скакалкой
18(44)		Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1.Техника взаимодействие трех игроков 2.Сов-е пройденного материала по б/б	Оценка ТТД	Упражнения по общефизической подготовке.
19(45)		Учебная игра в баскетбол <i>Значение современного Олимпийского движения</i>	Учебные игры 4х4 и 5х5 с выполнением заданий учителя по тактическим действиям игроков в защите и нападении.	Оценка ТТД	Олимпийские игры 2014года.
20(46 47)		<i>Учебная игра</i>	1.Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» 2.Учебно-тренировочные игры в баскетбол 4*4 и 5*5*	Текущий	Теорет сведения по т/б.

III ЧЕТВЕРТЬ – 30 ч (Лыжная подготовка – 14 ч, С/и – 16)

ЛЫЖИ-14 ч

№ п/п	Примерная дата урока	Тема урока	Содержание.	Вид контроля	Домашнее задание
1(48)		<i>Т/б на уроках лыжной подготовки ИОТ - 19. Пов-е техники</i>	1 .Инструктаж по Т/Б. 2.Пов-е техники одновременного и попеременного	Текущий	Повторить правила техники безопасности.

		одновременного и попеременного двухшажного хода.	двухшажного хода. 3.Техника координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с переменного на одновременный и наоборот). 4.Дистанция 2 км со средней скоростью.		
2(49)		Одновременный двухшажный ход. <i>Температурный режим, одежда и обувь лыжника.</i>	1.Температурный режим, одежда и обувь лыжника. 2.Пов-е и учет техники одновременного двухшажногохода. 3.Зак-е перехода с одного хода на другой (с одновременного на попеременный двухшажный). Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями до 200м.	Одновременный двухшажный ход.	Скользкий шаг без палок и с палками
3(50)		Попеременный двухшажный ход. <i>Требования к одежде на занятиях в различных условиях.</i>	1.Пов-е и учет техники попеременного двухшажного хода. Пов-е техники одновременного одношажного хода. 2. Техника попеременного четырехшажного хода. 3.Дистанция 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	Попеременный двухшажный ход.	П.Д.Х.
4(51)		Коньковый ход <i>Развитие физических качеств</i>	1.Техника конькового хода. 2. Дистанция 3 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики)	Текущий	Передвижение на лыжах

5(52)		Переход с одного хода на другой. <i>Влияние занятий физ-ой на осн системы организма</i>	1.На учебном круге пов-е с целью зак-я попеременного четырехшажного хода. 2.Учет перехода с одного хода на др.	Переход с одного хода на другой.	Упражнения на снятие усталости
6(53)		Лыжные гонки на дистанцию 1 км. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма.	1.Техника преодоления контруклонов. 2.Соревнования-прикидка на 1 км (мальчики и девочки).	Лыжные гонки на дистанцию 1 км. М: 5.00-5.30-6.30 мин Д: 5.30-6.00-7.00 мин	Первая помощь при травмах
7(54)		Одновременный одношажный ход.	1.Сов-е попеременного четырехшажного хода. 2.Учет техники одновременного одношажного хода. 3.Дистанция 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	Одновременный одношажный ход.	Комплекс упр на развитие выносливости
8(55)		Одновременный бесшажный ход.	1.Пов-е на учебном круге изученных ходов, учет техники одновременного бесшажного хода. 2.Пов-е техники преодоления контруклонов.	Одновременный бесшажный ход.	Спец дыхательные упр
9(56)		Спуски с поворотами. <i>Режим для учащегося в разные времена года</i>	1.Сов-е техники подъемов и спусков ранее изученными приемами. 2.Сов-е техники попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью: мальчики с 2-3 ускорениями до 300 м, девочки - до 200 м.	Спуски с поворотами	Спуски с горы.
10(57)		Попеременный четырехшажный ход. <i>Профилактика простудных</i>	1 .Сов-е техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на	Попеременный четырехшажный ход	Подъемы и спуски с горы с поворотами.

		<i>заболеваний.</i>	другой. 2. Учет техники (координация движений рук и ног) попеременного четырехшажногохода . Дистанция 3 км с выполнением задания учителя.		
11(58)		Лыжные гонки на дистанцию 2 км. <i>Правила закаливания с помощью водных процедур.</i>	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	Лыжные гонки на дистанцию 2 км. М: 11.30-12.00-13.00 м Д: 12.30-13.00-14 мин	Подъемы и спуски с небольших склонов
12(59)		Коньковый ход <i>Первая помощь при травмах</i>	1.Техника конькового хода (пов-е) 2. Дистанция 3 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики)	Текущий	Подъемы и спуски с небольших склонов
13(60)		Преодоление контруклонов. <i>Правила закаливания с помощью воздушных ванн.</i>	Сов-е техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	Преодоление контруклонов.	Подвижные игры на лыжах.
14(61)		Сов-е техники лыжных ходов. <i>Значение ЗОЖ</i>		Текущий	Комплекс упр на развитие выносливости

БАКЕТБОЛ -16 ч

19(62)	Примерная дата урока	<i>Инструктаж по т/б на уроках б/б. ИОТ - 20</i> Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	1.ОРУ в движении по кругу. 2.Пов-е техники передач в парах в движении с последующим броском по кольцу.	КУ - поднимание туловища за 30 с. М: 26-20-14 раз Д: 21-17-13 раз	Теоретические сведения по т/б.
--------	----------------------	---	---	---	--------------------------------

20(63)		Броски одной и двумя руками в прыжке <i>Режим дня школьника</i>	3.Сов-е броска одной и двумя руками в прыжке. 4.КУ - поднимание туловища за 30 с (урок 22) КУ - челночный бег 3x10 м.(урок 23)	КУ - челночный бег 3x10 м.	Упр на снятие усталости
21(64,65)		Броски по кольцу после передачи. <i>Жесты судьи по б/б</i>	1 .ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Сов-е и учет техники броска одной и двумя руками в прыжке	Броски по кольцу после ведения.	Жесты судей.
22(66,67)		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4 на одну корзину		Броски по кольцу после передачи.	Прыжки со скакалкой
23(68,69)		Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1.Техника взаимодействие трех игроков 2.Сов-е пройденного материала по б/б	Оценка ТТД	Упражнения по общефизической подготовке.
24(70)		Учебная игра в баскетбол <i>Значение современного Олимпийского движения</i>	Учебные игры 4x4 и 5x5 с выполнением заданий учителя по тактическим действиям игроков в защите и нападении.	Оценка ТТД	Олимпийские игры 2014года.
25(71)		Учебная игра.	2.Подвижные игры типа «Выталкивание из круга»,	Текущий	Теорет сведения по т/б.
26(72)		Учебная игра.	«Часовые и разведчики,	Текущий	Комплекс упражнений на развитие силы
27(73)		Учебная игра.	«Перетягивание в парах» 3.Учебно-тренировочные игры в баскетбол 4*4 и 5*5*	Текущий	Комплекс упражнений на развитие координации

ВОЛЕЙБОЛ – 3 ч

28(74)	Примерная дата урока	<i>Т/б по волейболу. ИОТ -20</i> Передача мяча у сетки и в прыжке	1.Тренировка в подтягивании на перекладине (мальчики) и в поднимании туловища из положения лежа (девочки).	Текущий	Т/б
--------	----------------------	--	--	---------	-----

		через сетку.	2.Двухсторонняя игра с выполнением задания - играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии 5-6 м от сетки (девочки).		
29(75)		Передача сверху, стоя спиной к цели <i>Жесты судьи по волейболу.</i>		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Жесты судей, воспроизвести.
30(76)		Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Текущий	Упражнения по общефизической подготовке.	

IV ЧЕТВЕРТЬ - 25 часов (11ч – спорт. игры, 14ч - легкая атлетика)					
ВОЛЕЙБОЛ – 6 ч					
1(77,78)	Примерная дата урока	<i>Инструктаж по т/б на уроках в/б. ИОТ - 20</i> Прием мяча, отраженного от сетки	1. Полоса препятствий из 2-3 препятствий в зале. 2. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху стоя спиной к цели 3. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	Текущий	Верхняя и нижняя передачи над собой
2(79,80)		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки <i>Особенности построения и содержания сам занятий по ОФП</i>		Оценка техники нижней прямой подачи	Верхняя и нижняя передачи над собой
3(81,82)		Прямой нападающий удар при встречных передачах <i>Развитие физических качеств</i>	4. Прямой нападающий удар при встречных передачах 5. Игра в нападении в зоне 3 6. Учебная игра в волейбол	Текущий	Тренировка по подтягиванию
4(83,84)		Игра в нападении в зоне 3 <i>Основные виды плавания.</i>		Оценка нападающего удара при встречных передачах	Упр на развитие реакции
5(85)		Учебно-тренировочная игра.		Текущий	Комплекс упражнений для

,86)		<i>Физические упражнения, применяемые при обучении плаванию.</i>			кроля и брасса
6(87)		Учебная игра в волейбол <i>Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для кроля и брасса.</i>		Оценка ТТД	Упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-14 ч					
№ п/п	Примерная дата урока	Тема урока	Содержание.	Контрольные упражнения	Домашнее задание
7(88)		<i>Т/б на уроках легкой атлетики. ИОТ - 18</i> Техника прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега.	1 .Сов-е умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении. 2. ОРУ с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. 3. Пов-е (с целью подбора) разбега в 5- 7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». 4.2-3 раза эстафета с набивными мячами. 5. Медленный бег до 3 мин.	Текущий	Теор. сведения по технике безопасности
8(89)		Зак-е и сов-е техники прыжка в высоту с разбега.	1.Пов-е содержания урока 1(92), закрепляя умение	Текущий	Выпрыгивание из низкого приседа 15 раз

		<i>Основные приемы самоконтроля</i>	подбора в прыжках в высоту, сов-я разбег и переход через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. 2. Медленный бег до 4 мин.		
9(90)		Учет техники прыжка в высоту разбега. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	1. Содержание урока то же, что 1-2. 2. Учет техники разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте) 3. Медленный бег до 4 мин.	Прыжки в высоту с разбега. М: 115-105-90 см Д: 105-100-80 см	Прыжки на скакалке.
10(91)		Бег 60 м с низкого старта.	1. Правила Т/б при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. 2. Интенсивный комплекс общеобразовательных упражнений в движении по кругу (8-10 упражнений). 3. Пов-е стартов с разгоном до 15 м. 4. Прикидка по секундомеру в беге 60 м со старта по выбору учащихся. 5. Сов-е разбега и прыжка в длину - мальчики. В это время девочки играют в игру «Мяч в воздухе», а затем наоборот.	Бег 60 м с низкого старта.	Упр. в беге на короткие дистанции.
11(92)		Челночный бег 3*10 м.	1. Пов-е содержания урока 95 кроме бега на 60 м.	Челночный бег 3x10 м.	Приседания за 30 сек.
12(93)		Прыжки в длину с места. <i>Т/б при проведении туристических походов.</i>	2. Сов-е разбега при метании мяча 150 г на дальность 3. Медленный бег с произвольной скоростью до 7 мин.	Прыжки в длину с места.	Экипировка для похода на 2-3 дня.
15(94)		Бег на дистанцию 1 км.	1. Бег 1000 м.	Бег 1000 м.	Равномерный

)		<i>Особенности подготовк и и проведения туристических походов.</i>	2.Игра волейбол (девочки), футбол (мальчики)		бег
16(95,96)		Прыжок в длину с разбега. <i>Т/бло плаванию.</i>	1.Беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.	Прыжок в длину с разбега.	Прыжки через скакалку.
17(97,98)		Метание мяча 150 г с разбега 5-7 шагов. <i>Правила поведения на воде – купание.</i>	2.Зачет по прыжкам в длину урок 99, на уроке 100 – метание мяча с разбега в 5-7 шагов.	Метание мяча 150 г с разбега 5-7 шагов.	Бег трусцой
18(99,100)		Техника передачи эстафеты сверху. Эстафеты 4*60 м. <i>Основные способы плавания.</i>	3.Техника передачи эстафеты сверху (урок 101). Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза.	Текущий	Упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию.
19(101,102)		Бег 2000 м. <i>Двигательный режим в период летних каникул.</i>	4.После отдыха и разбора ошибок в передачах эстафеты провести медленный бег «километры здоровья» (урок 101). 5.Зачетные уроки по КДП: бег 30м; подтягивание и отжимание; бег 2000 м.	Бег 2000 м по беговой дорожке.	

Список литературы:

- 1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н.
- 2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А.
3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.

4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9
5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам
6. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И.
7. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа 1-11 классы / Авт. 2010.
8. Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А. // Физическая
9. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и
10. Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский
11. Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А.
12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.
13. Физическая культура (базовый уровень)/ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

Интернет- ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного]
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»]