**Бутурлиновский муниципальный район**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Филиппенковская основная общеобразовательная школа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании ШМО**  **-------------------------**  **Протокол №**  **от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.** |  | **Утверждено:**  **Приказ по школе №\_\_\_\_**  **от «\_\_\_» сентября 2014 г .**  **Директор школы**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**Рабочая программа и календарно- тематическое**

**планирование по**

**физической культуре**

**в 9 классе**

**Составитель: учитель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МКОУ Филиппенковская ООШ**

**Гайдукова Валентина Алексеевна**

**2014- 2015 учебный год.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы основного общего образования на базовом уровне и Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования на базовом уровне, учебно – методического комплекта «Физической культуры» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича для 9 –х классов общеобразовательных учреждений, М.»Просвещение».Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, распределяет учебные часы на различные виды программного материала спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, лыжная подготовка , на 34 учебных недель из расчета трех часов в неделю в 9 классе, на 102 часов в год, определяет последовательность изучения тем и видов . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в 5-8 классах простейших умениях обращения с мячом, обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»** продолжить обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, коньковый ход, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.   
  
В программе для **9 классов** двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.   
  
Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**Цели физического воспитания в школе:**

**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.

**Задачи :**

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;  
 обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 9 классе в общем объеме 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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».

**Учебно – тематический план разработан на основе:**

**1.Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;**

**2.Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);**

**3. Федеральной примерной программы основного общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;**

**4.Федерального закона  «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);**

**5.Авторской программы: Физическая культура 1-11 кл. В.И. Ляха, А.А, Зданевича. – М . : Просвещение, 2009 г.**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ**

**ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**для 9 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды программного материала** | **Количество часов**  **( уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | **85** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 22 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **17** |
| 2.1 | Спортивные игры | 11 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

**Содержание программного материала**

**Основы знании о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе уроков)**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы**. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Релаксация (общие представления).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

(С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток).

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**

**Легкая атлетика**

СБУ легкоатлета.

***Бег:*** низкий старт, бег по дистанции; 60 м на результат с низкого старта; равномерный медленный бег; разновидности ходьбы и бега; на выносливость. Бег с ускорением до 80 м. Бег 2000 м на результат.

***Прыжок*** в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7 – 9 шагов разбега.

***Метание*** мяча с разбега в сочетании со скрестными шагами; в цель с расстояния 16-18 м (м), 12-14 (д).

Полоса препятствий.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега 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 из различных и. п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол**

Повторение изученного в 5-8 кл.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте, в движении без сопротивления противника (в парах и тройках). Тоже, с пассивным сопротивлением противника. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками.

Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Тоже, с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча.

Броски мяча одной и двумя руками от головы с места и в прыжке. Бросок мяча одной рукой от головы в движении без и с пассивным сопротивлением.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

Позиционное нападение и личная защита по всему полю. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**

Повторение материала, изученного в 5–8 классах

Чередование способов перемещения волейболиста (лицом, боком, спиной вперед).

Передача мяча сверху двумя руками у сетки и через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Прием мяча снизу в зону 2, 3 после перемещения и с подачи. Прием мяча, отраженного сеткой.

Игра в нападении в зоне 2, 3, 4. Тактика игры в нападении.

Верхняя прямая подача с 6-и м. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Элементы единоборств.**

**В единоборствах:**

Осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в стойке (юноши).

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды программного материала | Количество часов | 1 четверть | | 2 четвер  ть | | | | 3 четверть | | 4 четвер ть | | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 22 | 10 |  | |  | |  | | | |  | 12 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 29 |  | 16 | | 1 | |  | | | | 12 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | | 18 |  |  | | | |  | |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  | | |  | 3 |  | | 6 | |  | |
| 6 | Лыжная подготовка | 24 |  | | |  | | 24 | |  | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 26 | | | 22 | | 30 | | | | 24 | |

**Требования к уровню подготовки выпускников оканчивающих основную общую школу**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне уче­ник должен

**Знать и понимать:**

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

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.

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на ук­репление здоровья, профилактику профессиональных заболева­ний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**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 наблюдение 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.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях**: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 15-20 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мячи мяч 150 г с 4-5 шагов разбега; метать малый мячи мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).Специальная подготовка: 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.

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и 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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контроль  ные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координацион  ные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и темы** | **Коли**  **чест во часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт.** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике. Инструкция №1 Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег до 3 мин. | 1 | 04.09 |  |
| 2 | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Челночный бег 3х10 м.. | 1 | 05.09 |  |
| 3 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить технику эстафетного бега. Бег 30м - учет. | 1 | 08. 09 |  |
| 4 | Низкий старт с преследованием. Совершенствовать технику эстафетного бега. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | 1 | 11. 09 |  |
| 5 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, бега на 60 м. Бег 6мин с ускорениями до 80м. | 1 | 12.09 |  |
| 6 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. | 1 | 15. 09 |  |
| 7 | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт бег на 60 м. Медленный бег 8мин. | 1 | 18. 09 |  |
| 8 | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. Подтягивание. | 1 | 19. 09 |  |
| 9 | Учёт метание малого мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. Подтягивание. | 1 | 22. 09 |  |
| 10 | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. Бросок набивного мяча 3 кг двумя руками. | 1 | 25. 09 |  |
|  | **Спортивные игры** | **17** |  |  |
| 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Инструкция №4  Закрепить технику ведения мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 26.09 |  |
| 12 | Совершенствовать технику ведения мяча. Закрепить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 29. 09 |  |
| 13 | Закрепить технику бросков одной и двумя руками с места и в движении .  Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 1 | 02.10 |  |
| 14 | Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками с места и в движении .Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину. | 1 | 03. 10 |  |
| 15 | Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками с места и в движении .Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину. | 1 | 06.10 |  |
| 16 | Совершенствовать технику штрафного броска. Ловля, передача, броски. Игра. | 1 | 09. 10 |  |
| 17 | Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 | 10. 10 |  |
| 18 | Учить передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». | 1 | 13 .10 |  |
| 19 | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | 1 | 16.10 |  |
| 20 | Учить техники приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 17. 10 |  |
| 21 | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачу мяча двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 | 20. 10 |  |
| 22 | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 23. 10 |  |
| 23 | Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. Закрепить технику нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. | 1 | 24. 10 |  |
| 24 | Учет прием мяча снизу. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Подтягивание. | 1 | 27. 10 |  |
| 25 | Учет технике нижней прямой подачи. Совершенствовать передачу мяча сверху. Учебная игра. | 1 | 30. 10 |  |
| 26 | Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. Подтягивание. Учебная игра. | 1 | 31. 10 |  |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21/1** |  |  |
| 27 | Закрепить технику нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки. Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. | 1 | 10. 11 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики и единоборства** | **18/3** |  |  |
| 28 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Инструкция №2 закрепить строевые упражнения изученные ранее. Развивать силу, ловкость, гибкость. | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Обучить элементам акробатических упражнений. Развивать силу, гибкость, координацию движений. | 1 | 14. 11 |  |
| 30 | Лазанье по канату в три приема. Закрепить переворот в сторону с разбега. Учет поднимание туловища за 30 с. | 1 | 17. 11 |  |
| 31 | Совершенствовать переворот в сторону с разбега. Выполнить связку из акробатических упражнений. Контрольные упражнения по подтягиванию. | 1 | 20. 11 |  |
| 32 | Совершенствовать подъем переворотом в упор махом и силой (Ю). Выполнить связку из акробатических упражнений. Развивать силу, гибкость, координацию движений. | 1 | 21. 11 |  |
| 33 | Совершенствовать переворот в сторону с разбега. Обучить связке из акробатических элементов на брусьях. Развивать силу, гибкость, координацию движений. | 1 | 24. 11 |  |
| 34 | Лазанье по канату. Учет: переворот в сторону с разбега. Развивать гибкость, ловкость , координацию движений. | 1 | 27. 11 |  |
| 35 | Закрепить упражнения на брусьях. Совершенствовать лазание по канату. Развивать силу, ловкость . | 1 | 28. 11 |  |
| 36 | Совершенствовать упражнения в висах и упорах ; лазание по канату. Прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 | 01. 12 |  |
| 37 | Обучить опорному прыжку. Прыжки через скакалку за 1 мин.Учет лазание по канату. | 1 | 04. 12 |  |
| 38 | Совершенствовать упражнения на брусьях. Выполнить упражнения в парах на сопротивление. Закрепить опорный прыжок. | 1 | 05. 12 |  |
| 39 | Совершенствовать технику лазания по канату. Опорный прыжок: согнув ноги (м).Выполнить упражнения в парах на сопротивление. | 1 | 08. 12 |  |
| 40 | Совершенствовать технику опорного прыжка; элементы акробатических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 11. 12 |  |
| 41 | Учет техники опорного прыжка. Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 12. 12 |  |
| 42 | Совершенствовать лазание по канату изученным способом; элементы акробатических упражнений. Опорный прыжок : согнув ноги . | 1 | 15. 12 |  |
| 43 | Учёт техники длинного кувырка вперёд. Совершенствовать технику лазания по канату. Выполнить упражнения в парах на сопротивление. | 1 | 18. 12 |  |
| 44 | Совершенствовать соединение из 7-8 акробатически элементов. Упражнения на гибкость. Опорный прыжок : согнув ноги . | 1 | 19. 12 |  |
| 45 | Совершенствовать упражнения с отягощением; упражнения в висах и упорах. Прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 | 22. 12 |  |
| 46 | Правила поведения учащихся во время занятий. Виды единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. | 1 | 25. 12 |  |
| 47 | Стойки и передвижение в стойке Освобождение от захватов .Борьба за предмет. Перетягивание в парах. | 1 | 26. 12 |  |
| 48 | Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Выталкивание из круга.» | 1 | 29. 12 |  |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  | **Лыжная подготовка и элементы единоборства** | **24 /6** |  |  |
| 49 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Инструкция №3 Строевые команды с лыжами, на лыжах. Эстафеты. | 1 | 12. 01 |  |
| 50 | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками. Строевые команды с лыжами, на лыжах. Эстафеты. | 1 | 15. 01 |  |
| 51 | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Скользящий шаг без палок. Эстафета. | 1 | 16. 01 |  |
| 52 | Повороты переступанием в движении.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Эстафета. | 1 | 19. 01 |  |
| 53 | Подъем в гору скользящим шагом  Учет технике попеременного двухшажного хода. Эстафета с преодолением препятствий. | 1 | 22. 01 |  |
| 54 | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант)  Скользящий шаг без палок ,с палками.Эстафеты. | 1 | 23. 01 |  |
| 55 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 26.01 |  |
| 56 | Совершенствовать технику конькового хода. Подъем «полуелочкой».  Прохождение дистанции 2.5 км. | 1 | 29. 01 |  |
| 57 | Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км | 1 | 30.01 |  |
| 58 | Совершенствовать технику конькового хода. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Горнолыжная эстафета. | 1 | 02. 02 |  |
| 59 | Учет техники конькового хода Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3.5 км. | 1 | 05. 02 |  |
| 60 | Обучить техники попеременного четырехшажного хода .Спуски и повороты. Прохождение дистанции 4 км. | 1 | 06. 02 |  |
| 61 | Закрепить технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 4.5км | 1 | 09. 02 |  |
| 62 | Торможение и поворот упором Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Прохождение дистанции. | 1 | 12. 02 |  |
| 63 | Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 5 км | 1 | 13. 02 |  |
| 64 | Повороты переступанием в движении Совершенствовать технику конькового хода .Эстафеты | 1 | 16.02 |  |
| 65 | Повороты переступанием в движении Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Горнолыжная эстафета. | 1 | 19. 02 |  |
| 66 | Учет техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 | 20. 02 |  |
| 67 | Обучить переходам с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. | 1 | 26. 02 |  |
| 68 | Закрепить переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 | 27. 02 |  |
| 69 | Торможение и поворот упором.  Совершенствовать переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафета. | 1 | 02. 03 |  |
| 70 | Учет переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | 05. 03 |  |
| 71 | Повороты переступанием в движении Учет прохождение дистанции 4 км на выносливость . | 1 | 06 .03 |  |
| 72 | Техника конькового хода.  Прохождение дистанции на выносливость. | 1 | 12.03 |  |
| 73 | Правила ТБ при занятиях. Инструкция №2 Элементы единоборств. Освобождение от захватов.  Игра «Выталкивание из круга». | 1 | 13.03 |  |
| 74 | Стойки и передвижение в стойке. Борьба за предмет.  Игра «Бой петухов», »Выталкивание из круга». | 1 | 16.03 |  |
| 75 | Захваты рук и туловища (м), Приемы борьбы за выгодное положение. Игра: «Перетягивание в парах» | 1 | 19 .03 |  |
| 76 | Захваты рук и туловища (м). Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Выталкивание из круга» |
| 77 | Стойки и передвижение в стойке.  Борьба за предмет(м).  Игры :» Перетягивание в парах»,»Бой петухов». | 1 | 20.03 |  |
| 78 | Приемы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Перетягивание в парах» |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  | **Спортивные игры** | **12** |  |  |
| 79 | Инструктаж по ТБ при занятиях спортивных игр (баскетбол). Инструкция №4. Совершенствовать броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | 30. 03 |  |
| 80 | Повторить элементы 7-8 классов (ведение, ловля, передача, броски). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину. | 1 | 02. 04 |  |
| 81 | Совершенствовать технику ведения мяча в сочетании с двумя шагами. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1 | 03. 04 |  |
| 82 | Совершенствовать броски одной рукой в прыжке. Обучить личной опеки игрока, ведущего мяч. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 06. 04 |  |
| 83 | Учет бросок одной рукой в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 | 09. 04 |  |
| 84 | Инструктаж по ТБ при занятиях спортивных игр(волейбол). Инструкция №4. Совершенствовать технику верхней и нижней передачи .Учебная игра . | 1 | 10. 04 |  |
| 85 | Совершенствовать технику передачи мяча во встречных колоннах;  прием мяча снизу после подачи. Учебная игра . | 1 | 13. 04 |  |
| 86 | Обучить прямому нападающему удару при встречных передачах. Совершенствовать прием мяча снизу. | 1 | 16. 04 |  |
| 87 | Закрепить технику прямого нападающего удара при встречных передачах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Учебная игра . | 1 | 17.04 |  |
| 88 | Закрепить технику прямого нападающего удара при встречных передачах. Совершенствовать прием мяча снизу. Учебная игра. | 1 | 20. 04 |  |
| 89 | Учет прием мяча снизу. Совершенствовать технику прямого нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 23. 04 |  |
| 90 | Совершенствовать прием мяча снизу. Игра в нападении в зоне 3.  Игра по упрощенным правилам. | 1 | 24. 04 |  |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |  |  |
| 91 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструкция №1. Совершенствовать технику стартового разгона; прыжок в длину с места. | 1 | 27. 04 |  |
| 92 | Учет- бег 30м .Медленный бег до 6 мин.  Контрольные упражнения -прыжок в длину с места. | 1 | 30 .04 |  |
| 93 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Подтягивание. | 1 | 04 .05 |  |
| 94 | Закрепить технику прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Бег 30 м с высокого старта. Медленный бег до 7мин. | 1 | 07. 05 |  |
| 95 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Бег – 60 м. | 1 | 08.05 |  |
| 96 | Упражнения в парах на сопротивление.. Учет бег на 60 м.. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 | 11.05 |  |
| 97 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 | 14. 05 |  |
| 98 | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега, прыжка в длину с разбега. | 1 | 15. 05 |  |
| 99 | Учёт прыжок в длину с разбега. Бег на 60 м. Прыжковые упражнения. | 1 | 18.05 |  |
| 100 | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.  Учет бег 2000 м . | 1 | 21.05 |  |
| 101 | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов. Учет техники прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 | 22.05 |  |
| 102 | Учёт метание мяча на дальность. Бег на 60 м. Подведение итогов за год. | 1 | 25.05 |  |

**Учебники и пособия для реализации программы:**

**1.Авт. сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010 год;**

**2.П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;**

**3.В.И. Ковалько //Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;**

**4.Ю.Г. Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;**

**5.Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998.**

**6. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;**

**7.В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;**

**8.Лях, В.И.Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы /В.И.Лях, А.А. Зданевич / Физкультура в школе.- 2004.**

**9. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;**

**10. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;**

**11. И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;**

**12. Г.И. Погадаев / /Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;**

**13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.**

**Перечень учебно - методического обеспечения:**

1.Гимнастическая стенка -3 пролета

2.Гимнастическая скамейка – 1 шт.

3.Маты – 4 шт.

5.Скакалки – 20 шт.

6.Канат для лазания – 1шт.

7.Волейбольные мячи– 10 шт.

8.Баскетбольные мячи – 18 шт.

9.Перекладина -2

10.Гимнастические палки -20 шт.

11. Обручи – 15 шт.

12.Тренажор -1

13.Гантели – 4 пары

14.Рулетка -1 шт.

15.Лыжи , лыжные палки , ботинки – 12 пар

16.Малые мячи – 8шт

17.Секундомер – 2 шт.

18.Козел – 2шт.

19.Кольца баскетбольные – 3 шт.

20. Сетка волейбольная – 1 шт.

21.Кубики

22.Стойки для прыжков

23.Конь гимнастический – 2 шт.

24. Мостик гимнастический -1 шт