**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Булдыгинская средняя общеобразовательная школа»**

**Зубово – Полянского района Республики Мордовия**

«Согласовано «Утверждаю

Зам.директора по УР директор МБОУ «Булдыгинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ляшина Н.Н/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Семина В.В/

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре

для 9 класса102 часа ( 3 часа в неделю)

на 2013-2014 учебный год

Составитель:

Учитель МБОУ «Булдыгинская СОШ»

Дегаева Н.А.

2012-2013 учебный год

**Пояснительная записка**

**Рабочия программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

* Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007 г. № 329 – ФЗ (ред. От 21. 04. 2011 г.);
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «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 9.03.2004 г. № 1312;
* Приказ 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»;
* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Задачи **физического воспитания учащихся 9 класса направлены:**

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

**Содержание**

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учиты­вающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершен­ствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индиви­дуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4 Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.7. Лыжная подготовка. Терминология**  лыжной подготовки. Техника ходов, спусков, поворотов и подъемов. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий..

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
* цели и принципы современного олимпийского движения
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития
* особенности функционирования основных органов и структур организма
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
* особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма
* профилактики травматизма
* экипировки и использования спортивного инвентаря

**Проводить:**

* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
* приемы страховки и самостраховки
* приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
* судейство по виду спорта

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития
* функциональное состояние организма и физическую работоспособность
* дозировку физической нагрузки

Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |  |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |  |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |  |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |  |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |  |

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре ( 9 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Волейбол | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 30 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Баскетбол | 15 |
|  | Итого | 102 |

**Календарно - тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | | | Дом. задание | | Дата проведения | |
|  |  |  |  |  | | |  | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |  | | 6 | 7 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | 1/Изучение нового материала | **Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).** Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(50 м) | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
|  | 2/Совершенст­вования | **Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м**), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
|  | 3.Совершенст­вования | **Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции,** специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
|  | 4.Совершенст­вования | **Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м**), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
|  | 5.Учетный | **Бег на результат (60 м**). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бе,- 60 м:  м.: «5»  10,2 с;  «4» 10,8,  «3»- 11,4с;  д.: «5»  -10,4 с;  «4»- 10,9 с;  «3» - 1 1,6 с | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (4 ч) | 6.Изучение нового мате­риала | **Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.** Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 7.Комбиниро­ванный | **Обучение подбора разбега.** Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 8.Совершенст­вования | **Прыжок с 7-9 шагов разбега**. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 9.Учетный | **Прыжок с 7-9 шагов разбега**. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс 1 | | |  | |  | |
| Бег на средние дистанции  (2 ч) | 10.Изучение нового мате­риала | **Бег в равномерном темпе.** Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 11.Совершенст­вования | **Бег в равномерном темпе.** Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
| Бег по пересеченной местности.преодоление препятствий. | 12.Комплексный. | **Равномерный бег 12 мин.** СБУ. ОРУ. Преодоление горных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 13.совершенствование | **Равномерный бег 12 мин.** СБУ. ОРУ. Преодоление горных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 14.совершенствование | **Равномерный бег 12 мин**. СБУ. ОРУ. Преодоление горных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 15.совершенствование | **Равномерный бег 15 мин.** СБУ. ОРУ. Преодоление горных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 16.совершенствование | **Равномерный бег 15 мин.** СБУ. ОРУ. Преодоление горных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 17.совершенствование | **Преодоление горных препятствий**. Бег в гору. авномерный бег 15 мин. СБУ. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 18.совершенствование | **Преодоление горных препятствий**. Бег в гору. Равномерный бег 15 мин. СБУ. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 19.совершенствование | **Преодоление горных препятствий**. Бег в гору. Равномерный бег 15 мин. СБУ. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | текущий | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | 20.Учетный. | **Бег на результат: 3000м – юноши; 2000м – девушки.** Развитие выносливости. | Уметь: равномерный бег до 20 мин. | Оценка техники:  Д:16.00 – 17.00-18.00  Ю: 10.30-11.30-12.30. | Комплекс 1 | | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | |

**Гимнастика (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Висы. Строевые упражнения (6ч) | 21.Комплексный | **Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 22.Комплексный | **Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 23..Комплексный | **Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
|  | 24.Комплексный | **Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе**. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 25.Комплексный |  |  |
| 26.Учетный. | **Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |  | Оценка техники выполнения подъемов переворотом. Подтягивание в висе.  М.: 10 -8 -6 р,  Д.:16 – 12 - 8р. | Комплекс 2. |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6ч) | 27.комплексный | **Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.** Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2. |  |  |
| 28.Совершен  ствования. | **Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.** Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2. |  |  |
| 29.Совершен  ствования. | **Перестроение из колонны по одному в колонну по два,по четыре в движении**. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2. |  |  |
| 30Совершен  ствования. | **Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.** Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2. |  |  |
| 31.Совершен  ствования. |  |  |
| 32.Учетный | **Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.** Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6м- 12с (м). | Комплекс 2. |  |  |
| Акробатика.  (6ч) | 33.Изучение нового материала | **Из упора присев стойка на руках и голове** (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
|  |  |
| 34.Комплексный |
| 35.Комплексный |  |  |
| 36.Комплексный | **Длинный кувырок с трех шагов разбега** (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 37..Комплексный |  |  |
| 38Учетный | **Длинный кувырок с трех шагов разбега** (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов. | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  |  |

**Волейбол( 9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол (9ч) | 39.Освоение нового материала | **Стойки и передвижения игрока**. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 40..Совершенсво  вание | **Стойки и передвижения игрока.** Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 41.Совершен  ствования |  |  |
| 42.Совершен  ствования | **Стойки и передвижения игрока**. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Комплекс 3 |  |  |
| 43.Совершен  ствования | **Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.**  Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 44.комплексный | **Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках**. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 45.Совершенство  вание |  |  |  |
|  | 46.Совершенство  Вание | **Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках**. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 47.совершенство  вание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка** | 48.Комбинированный | **Инструктаж по ТБ.** ОРУ на месте без лыж.Скользящий шаг. Повторение поворотов. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 49.Комбинированный | **Попеременный двухшажный ход**. ОРУ на месте без лыж.Скользящий шаг. Повторение поворотов. Прохождение дистанции 3 км. Значение занятий на свежем воздухе. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| Дистанция |  |  |
| 50.Комбинированный |
| 51.Комбинированный | **Одновременный бесшажный ход**. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте без лыж.Скользящий шаг. Повторение поворотов. Прохождение дистанции 4 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 52.Комбинированный | Дистанция |  |  |
| 53.Комбинированный | **Одновременный двухшажный ход.** Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте на лыжах. Скользящий шаг .Прохождение дистанции 4-5 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| Дистанция |  |  |
| 54.Комбинированный |
| 55.Комбинированный | **Коньковый ход без палок**. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. ОРУ на месте на лыжах. Скользящий шаг .Прохождение дистанции 5-6 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 56.Комбинированный | Дистанция |  |  |
| 57.Комбинированный | **Изменение стоек спуска**. Коньковый ход без палок. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. ОРУ на месте на лыжах. Эстафеты. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Спуски и подъемы |  |  |
| Спуски и подъемы |  |  |
| 58.Комбинированный | **Изменение стоек спуска**. Коньковый ход без палок. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. ОРУ на месте на лыжах. Эстафеты. |
| 59.Комбинированный | **Подъём скользящим шагом**. Изменение стоек спуска. Коньковый ход без палок. . ОРУ на месте на лыжах. Эстафеты. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Спуски и подъемы |  |  |
| Спуски и подъемы |  |  |
| 60.Комбинированный |
| 61.Комбинированный | **Поворот «плугом»** Подъём скользящим шагом. Изменение стоек спуска. Коньковый ход без палок. . ОРУ на месте на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Спуски и подъемы |  |  |
| 62.Комбинированный | Игры на лыжах. Закрепление ходов без палок. ОРУ без лыж. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Спуски и подъемы |  |  |
| 63.Комбинированный | Спуски и подъемы |  |  |
| 64.Комбинированный | **Непрерывное передвижение**. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на месте на лыжах. Скользящий шаг .Прохождение дистанции 7-8 км | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 3 км | Спуски и подъемы |  |  |
| 65.Учётный | **Скользящий шаг. ОРУ.** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Спуски и подъемы |  |  |
| 66.Учётный | **Попеременный двухшажный ход. ОРУ.** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Спуски и подъемы |  |  |
| 67.Учётный | **Одновременный бесшажный ход. ОРУ.** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Спуски и подъемы |  |  |
| 68.Учётный | **Спуски и подъёмы. ОРУ.** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |  |
| **Волейбол ( 9ч)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол (9ч) | 69.Совершенство  вание | **Стойки и передвижения игрока.** Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 70.Совершенство  вание |
|  | 71.Совершенство  вание | **Стойки и передвижения игрока**. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 72.Комбиниро  ванный | **Стойки и передвижения игрока**. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники нижней прямой подачи. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 73.Совершенство  Вани е |  |  |
|  | 74.Совершенство  вание | **Стойки и передвижения игрока**. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | 75.Совершенство  вание | **Комбинация из передвижений игрока.** Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 76.Совершенство  вание | **Комбинация из передвижений игрока**. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 77.Совершенство  вание |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Баскетбол (15ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол (15ч) | 78.Изучение нового материала. | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока**. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж по ТБ. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | | Комплекс 3. |  |  |
| 79.комплексный | **Сочетание приемов передвижений и остановок.** Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Инструктаж по ТБ. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | | Комплекс 3.  Комплекс 3. |  |  |
| 80.комплексный | **Сочетание приемов передач, ведения и бросков.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | | Комплекс 3. |  |  |
| 81.Совершенство  вание | **Сочетание приемов передач, ведения и бросков.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | | Оценка техники штрафного броска. |  |  |
|  |  |
|  | 82.Совершенство  вание | **Бросок двумя руками от головы в прыжке.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | | Комплекс 3. |  |  |
| 83.Комплексный | **Бросок двумя руками от плеча в прыжке** Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  мы. | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке | | Комплекс 3 |  |  |
|  | 84.Совершенство  вание | **Штрафной бросок.**Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4×4). Учебная игра. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  мы. | Текущий. | | Комплекс 3 |  |  |  |
| 85.Совершенство  вание |
| 86.комплексный | **Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4×4)**Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | | Комплекс 3 |
|  | 87.комплексный | **Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4×4)**Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.. Учебная игра. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | | Комплекс 3 |  |  |
| 88.Комплесный |  |  |
| 89.комплексный | **Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите « заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | | Комплекс 3 |  |  |
|  | 90.комплексный | **Взаимодействие трех игроков в нападении после остановки.** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.. Учебная игра. Правила баскетбола. | | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | | Комплекс 3 |  |  |
| 91.комплексный |
|  |  |  | |  |  |  |
|  | 92. Контрольный. | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока**. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» . Учебная игра. |  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс 3 | |  |  |

**Легкая атлетика ( 10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег на средние дистанции (2ч) | 93.Комплексный | **Бег (2000 м – м. и 1500 м – д).** ОРУ. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать на дистанцию 2000м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  |  |  |
| М. : 8,30 – 9,00 – 9,20.  Д.: 7,30 – 8,30 – 9,00 мин. |
|  | 94.Комплексный | **Бег (2000 м – м. и 1500 м – д).** ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать на дистанцию 2000м | Комплекс 4 |  |  |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5ч) | 95.Вводный | **Низкий старт (30-40м).** Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). СБУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 96.Комплексный | **Низкий старт (30-40м).** Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | 97.Комплексный | **Низкий старт (30-40м).** Финиширование. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег . СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | **Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 98.Комплексный | **Низкий старт (30-40м).** Финиширование. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 99.Учетный | **Бег на результат (60м).** СБУ. Эстафетный бег развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м) | М.: « 5»-8,6с  «4» – 8,9с  «3» – 9,1с  Д.: «5» – 9,1с  «4» – 9,3с  «3» – 9,7с | Комплекс  4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.(3ч) | 100.комплексный | **Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.** Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность. | текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 101.комплексный | **Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.** Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность. | текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 102.Комплексный | **Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.** Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность. | текущий | Комплекс 4 |  |  |

**Инвентаризация:**

1.Лыжи, комплект – 12 пар 2.Мячи баскетбольные – 4 шт.

3.Мячи футбольные – 2 шт. 4.Мячи волейбольные –2 шт.

5.Гимнастический козёл – 2 шт. 6.Гимнастический конь – 1 шт.

1. Перекладина большая – 1 шт. 8.Перекладины малые – 2 шт.

9..Теннисный стол – 1 шт. 10.Гимнастическая (шведская) стенка – 1 шт.

1. Маты – 4 шт. 12.Скамейки – 2 шт.

13.Баскетбольный щит – 2 шт. 14.Полоса препятствий.

**Спортивное ядро (стадион):**

1. .Футбольное поле – 1 шт.
2. Волейбольное поле – 1 шт.
3. Гимнастический городок:

А) перекладины – 1шт.

Г) рукоход – 1 шт.

Д) лабиринт -1 шт

3. Беговая дорожка – 300м

4.Прыжковая яма

**Литература**

Рабочая программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Поурочные планы – 9 класс. Авторы – составители: Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.

Тематическое планирование ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

* Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

* Пособия для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

- «В помощь школьному учителю» универсальное издание 5-9 классов . Автор В.И. Ковалько