

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ СОШ № 22: _____

/И.Н.Порохова/

«_____» августа 2015г.

приказ № ___ от "___" _____ 2015г

М. П.

Рабочая программа
по физической культуре

/ базовый уровень /

9класс

Составил учитель (физической культуры)

высшей категории

Полянский Александр Георгиевич

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по (физической культуре) для 9го класса разработана на основе:

- Базисного учебного плана 2004г основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №22;
- Учебного плана на 2015-2016 учебный год МБОУ СОШ №22;
- С учетом авторской рабочей программы по физической культуре для 1-11 классов («Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича. 2011г)

Программа рекомендована Мин.образования РФ, соответствует уровню стандарта образования, методически обеспечена учебником *В.И. Лях; А.А. Зданевич Физкультура 8-9 классы (М; Просвещение 2011г.)*, включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	9 класс	3	В.И Лях; А.А. Зданевич. «Физкультура. 8-9 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений. (М; Просвещение 2011г.)

Программа используется без изменений.

- **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом школы на 2015-2016 учебный год рабочая программа рассчитана на (102) часа в год , (3) часа в неделю

- **Цели и задачи предмета:**

Целью рабочей программы является содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- ✓ содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- ✓ представлений 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;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ✓ содействие развитию психических процессов.

• **Общая характеристика предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

• **Особенности данной программы**

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

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.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

• **Содержание рабочей программы**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (9 КЛАСС)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол)	24
	Итого часов в год	102

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 9 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11
3	Спортивные игры	45	17	5	10	13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Всего часов:	102	27	23	28	24

- **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (9 класс)**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- ✓ основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- ✓ особенности развития избранного вида спорта;
- ✓ педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- ✓ биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- ✓ физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения 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 по средствам индивидуальных физических занятий;
- ✓ психофункциональные особенности собственного организма;
- ✓ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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 занятии физическими упражнениями;

Уметь:

- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- ✓ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

• **Планируемые результаты изучения предмета**

❖ **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.

❖ **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.

❖ **Культурно-исторические основы.**

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

❖ **Приемы закаливания.**

Пользование баней.

❖ **Спортивные игры.**

Волейбол

8-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

8-9 классы. 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.

❖ **Гимнастика с элементами акробатики.**

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

❖ **Легкоатлетические упражнения.**

8-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

❖ **Лыжная подготовка.**

7-9 классы. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Демонстрировать:

Таблица 1

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин30 сек	21мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 14–15 лет

Таблица 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
		15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14	160	180–195	210	145	160–180	200
		15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	14	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

- **Критерии оценивания полученных результатов**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей опреде-

ленного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

**ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
Мальчики**

Таблица 3

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в дли- ну с места (см)			Бросок набивно- го мяча (м)			Подтягива- ние (высокая переклади- на) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5» »
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Таблица 4

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягива- ние (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5» »
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения	
			Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
	I ЧЕТВЕРТЬ	27		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег.	Знать правила ТБ Уметь бегать с низкого старта		
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 20,30м на результат. Эстафетный бег.	Уметь бегать 20, 30м с максимальной скоростью		
3	Беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	Уметь прыгать в длину с места на результат		
4	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь бегать 60м с максимальной скоростью		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 шагов. Метание мяча на дальность с места.	Уметь прыгать в длину с разбега и метать мяч		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность.	Уметь прыгать в длину с разбега		
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч и прыгать в длину на результат		
8	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать длинные дистанции с максимальной скоростью		
9	Метание 150г мяча на результат. Бег 15 минут. Развитие выносливости.	Уметь метать мяч на результат		
10	Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости	Уметь бегать длинные дистанции с максимальной скоростью		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		

11	ТБ во время занятий спортивными играми. Сочетание приёмов передвижений остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Знать ТБ при занятиях спортивными играми		
12	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре технические приёмы		
13	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Знать правила баскетболиста Уметь выполнять штрафной бросок		
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре технические приёмы		
15	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Этика игрока.	Уметь применять в игре технические приёмы		
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь выполнять взаимодействия в нападении и защите		
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра.	Уметь выполнять взаимодействия в нападении и защите		
18	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять передачи		
19	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) после перемещения, в прыжке. Правила игрока.	Знать правила игрока Уметь выполнять правильно технические действия		
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.	Уметь выполнять взаимодействия в нападении и защите		
21	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь нижнюю прямую подачу		
22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча.	Уметь применять в игре технические приёмы		
23	Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		
24	Индивидуально – верхняя и нижняя	Уметь играть в волей-		

	передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	бол по упрощенным правилам		
25	Повторить элементы волейбола. Учебная игра с заданиями	Уметь выполнять правильно технические действия		
26	Учебная двухсторонняя игра. Общая физическая подготовка.	Уметь играть в волейбол		
27	Учебная двухсторонняя игра. Общая физическая подготовка. Итоги четверти.	Уметь играть в волейбол		
	II ЧЕТВЕРТЬ	23		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18		
28	Правила ТБ на уроках гимнастики. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Знать и выполнять ТБ на уроках гимнастики.		
29	Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Знать и выполнять правила страховки Уметь выполнять ОРУ на месте		
30	Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упражнения на равновесие		
31	Перестроение в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять лазать по канату в два приема		
32	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ с предметами		
33	Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения.	Уметь лазить по канату		
34	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки).	Уметь выполнять акробатическое упражнение		
35	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
36	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		

37	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять упражнения на координацию		
38	Опорный прыжок через козла (м); лазание по канату в 2 приёма(д)	Уметь выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема		
39	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла (д). Лазание по канату в 2-3 приёма(м)	Демонстрировать технику прохождения полосы препятствий		
40	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ с предметами; опорный прыжок		
41	Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
42	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация из 5-7 элементов	Уметь составлять акробатическое соединение		
43	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация из 5-7 элементов на оценку	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		
44	Прыжки через скакалку за 1 мин. Бросок набивного мяча. Поднимание туловища за 1 мин.	Тестирование – прыжки через скакалку за 1 мин, бросок наб. мяча, поднимание тул-ща за 1 мин		
45	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Уметь выполнять элементы единоборств		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	5		
46	ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Знать ТБ на уроках баскетбола Уметь правильно выполнять игровые задания		
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять игровые задания		
48	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила	Знать правила баскетбола Уметь выполнять тех-		

	баскетбола	нические действия		
49	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Знать правила баскетбола Уметь правильно выполнять игровые задания		
50	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Итоги четверти.	Уметь играть в баскетбол		
	III ЧЕТВЕРТЬ	28		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18		
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде и обуви. Подбор лыжного инвентаря.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать лыжи		
52	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Ступающий и скользящий лыжные шаги. Прохождение дистанции до 2 км.	Знать правила оказания первой помощи при травмах и обморожении		
53	Попеременный двухшажный, четырехшажный ходы.	Знать технику попеременных ходов		
54	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты.	Знать технику спусков с поворотами		
55	Одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь передвигаться на лыжах		
56	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота»	Уметь выполнять спуски, торможения		
57	Техника свободного лыжного хода (коньковый ход)	Корректировка техники продвижения на лыжах		
58	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости	Уметь передвигаться по дистанции		
59	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.	Уметь передвигаться на лыжах		
60	Переход с попеременных ходов на одновременные	Уметь перестраиваться с хода на ход.		
61	Развитие скоростной выносливости Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышени-	Корректировка техники продвижения на лыжах		

	ем скорости			
62	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	Уметь передвигаться на лыжах		
63	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом.	Уметь выполнять спуски, торможения		
64	Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход). Правила соревнований.	Знать правила соревнований Уметь передвигаться по лыжне с максимальной скоростью		
65	Работа ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения.	Демонстрировать технику конькового хода		
66	Лыжные гонки на дистанции 3 км (коньковым ходом). Правила поведения на лыжне.	Знать правила поведения на лыжне во время соревнований		
67	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль.	Уметь передвигаться на лыжах, контроль ЧСС		
68	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	Уметь передвигаться на лыжах		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		10		
69	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Знать ТБ на уроках волейбола Уметь выполнять технические действия		
70	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар, нижнюю подачу		
71	Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать нападающий удар в парах		
72	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи после перемещений		
73	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Демонстрировать игру на три приема		
74	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападе-	Уметь выполнять передачи спиной к цели		

	ние через 3-ю зону.			
75	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнять задания учителя		
76	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Подачи мяча в стенку, на партнера, из – за лицевой линии.	Уметь выполнять различные подачи		
77	Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Знать правила игры в волейбол Уметь выполнять подачи на точность		
78	Техника свободного нападения. Учебная игра. Правила соревнований	Знать правила проведения соревнований Демонстрировать технические действия в нападении		
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	ТБ при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Знать ТБ на уроках баскетбола. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники		
80	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия в нападении и защите		
81	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Знать правила баскетболиста Уметь правильно ставить «заслон»		
82	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять «малую восьмерку»		
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Уметь правильно ставить «заслон»		
84	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		
85	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Знать терминологию и правила игры в волейбол		
86	Верхняя прямая и нижняя подачи. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять нижнюю и верхнюю подачи		

87	Нападающий удар через сетку толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	Уметь выполнять нападающий удар		
88	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 в зону 3; из зоны 3 в зону 2. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в атаке		
89	Групповые действия в защите. Верхняя прямая подача мяча. Одиночный блок, страховка.	Уметь выполнять защитные действия, одиночное блокирование		
90	Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол		
91	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Итоги четверти.	Знать правила игры в волейбол Уметь играть в волейбол		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		11		
92	ТБ во время занятий легкой атлетикой. ТБ при прыжках в высоту.	Знать ТБ на уроках легкой атлетике		
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте с полного разбега		
94	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте с полного разбега		
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	Уметь прыгать в высоту на результат		
96	Спринтерский, эстафетный бег. Бег 20, 30м на результат. КУ – прыжок в длину с места.	Уметь бегать с максимальной скоростью		
97	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь бегать в равномерном темпе 20мин		
98	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		
99	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. Метание 150г мяча на дальность.	Уметь бегать 1000м с максимальной скоростью		

100	Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки. Бросок набивного мяча на результат	Уметь выполнять толчки и броски набивного мяча		
101	Развитие выносливости. Бег на 3000 метров – юноши, 2000 м - девушки.	Уметь бегать на длинные дистанции		
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10м, 10*10м – на результат. Подведение итогов за четверть и год.	Уметь двигательные действия в челночном беге без ошибок		

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.; Просвещение, 2011г)
2. Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. (М; Просвещение 2011г.)
3. Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. В.И Лях (М; Просвещение, 2012г)
4. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
5. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
6. Настольная книга учителя физической культуры. Б.И. Мишин. (М; ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003г
7. Физическая культура в школе. Ю.А. Янсон. (Ростов на Дону: «Феникс», 2009г
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В. Маслов
9. <http://pedsovet.su/>

Согласовано.

Протокол заседания ШМО

от « ____ » мая 2015г.

№ ____

Согласовано.

Зам.директора по УВР

_____/Кириллова Н.В./

« ____ » августа 2015г.