



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саралинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
ШМО учителей
естественно-математического
цикла  Нестерова Ю.А.
Протокол № 1 от 30.08.2018г.

Согласовано:
зам. директора по УВР
 Аболешева Н.В.
30.08.2018г.

Утверждено:
Директор
МБОУ «Саралинская СОШ»
 Гребенькова О.В.
Приказ № 135 от 31.08.2018г.



**Рабочая программа
по Физической культуре
9-10 класс
(2018-2019 учебный год)**

Учитель первой категории:
Исаев Максим Александрович.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, (приказ МОиН РФ от 05.03.2004г. № 1089), примерных программ по физической культуре, (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03 – 1263), учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2009г.), с учетом Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ (Приказ №108 от 10.09.13), Образовательной программы, Учебного плана МБОУ «Саралинской СОШ» на 2018-2019 учебный год.

Программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура» для 5-11 класса общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Лях–М.: Просвещение, 2012; имеющие гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2018 / 2019 учебный год (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014г и приказ № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников» от 26.01.2016г).

Курс «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, из них базовая часть – 68 часов, вариативная часть – 34 часа, контрольных зачетов – 15.

В программе для 9,10 класса 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.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. 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. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал, связанный с региональными особенностями, по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта. Она обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья

Задачи физического воспитания:

- содействовать гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, противостоять стрессам, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычку соблюдения личной гигиены;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формированием умений применять их в различных по сложности условиях;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта в свободное время;

Особенности преподавания в данном классе:

В 9,10 (класс-комплект) **классе** пятнадцать обучающихся. 9 девочек и 6 мальчиков. Две девочки занимаются удовлетворительно на практических занятиях по физической культуре, даю специальное домашнее задание на повышение физических качеств.

Межпредметные связи.

Химия: биохимические процессы при активной двигательной деятельности в период реабилитации.

Физика: законы кинематики и баллистики, взаимодействие внешних и внутренних сил, пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокINETической устойчивости, равновесие, вестибулярный аппарат.

Математика: геометрия масс тела и его звеньев.

Изобразительное искусство: конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике.

Литература: изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека.

История, обществознание: история и проблемы современного олимпийского движения.

География: ценностные ориентации физической культуры в плане экономики народного хозяйства.

Черчение: проектирование специализированных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажёрных установок, вычерчивание их узлов, креплений и др.

Природоведение, биология, анатомия, физиология: влияние среды на организм человека при выполнении физических упражнений; АТФ, основной энергетический источник в физической деятельности.

Иностранный язык: спортивные термины, считалочки на иностранном языке, знакомство

с тестами, используемыми в других странах.

Русский язык: спортивная терминология.

Музыка: использование музыки на уроке, проведение уроков с элементами современного танца.

На изучение национально-регионального компонента образования по физической культуре согласно отводится 10% учебного времени или 10 часов в год. Содержание регионального компонента направлено на приобщение к культурным традициям региона и предполагает воспитание у учащихся национального самосознания, национальной культуры и культуры межнационального общения.

В связи с этим в третьей четверти на уроках с 68 по 83 ведётся ознакомление учащихся с детскими играми и спортивными состязаниями народов Хакасии.

Содержание курса:

Волейбол (16 ч.)

Баскетбол (15 ч.)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

Знать: терминологию, правила и проведение игр.

Уметь: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Гимнастика (14 ч.)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Знать: основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.

Уметь: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

Легкая атлетика (38ч.)

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

Знать: в циклических и ациклических упражнениях правильное выполнение двигательных действий.

Уметь: пробегать 100 м из положения низкого старта, в равномерном беге бегать до 25 минут (юноши) и до 20 минут (девушки), прыгать в высоту с 9-15 м разбега одним из способов, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой, осуществлять челночный бег, метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др) с места и с полного разбега (12-15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

Лыжная подготовка (19 ч).

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжам. Правила перевозки лыж. Экипировка лыжника – гонщика. Помощь в судействе соревнований, правила подготовки лыжных трасс.

Знать: правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника.

Уметь: применять в самостоятельных занятиях классические лыжные ходы и коньковый ход.

Учебно – тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	9-10 класс
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры волейбол	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	38
2	Вариативная часть	34
2.1	Спортивные игры баскетбол	15
2.2	Лыжная подготовка	19
2.3	Итого: 102	102

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с 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.

Требование к уровню подготовленности

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
 - для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	4.3	4.9
Силовые	Прыжок в длину с места (см).	229	205
	Подтягивание на высокой перекладине	12	-
	Подъём туловища из положения лёжа в сед	-	26

Календарно-тематическое планирование 9, 10- класс – 3 часа.

№ урока		Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
п/п	В теме									план	факт
Легкая атлетика (19 ч).											
1	1	Спринтерский бег	Высокий и низкий старт	6	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И.П. старта, стартовое ускорение 5-6х30 метров. Бег со старта 3-4х40-60 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	К-1		
2	2		Стартовый разгон. Бег по дистанции		совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4х40-60 м. максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.) бег с ускорением (5-6 серий по 20-30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	К-1		

3	3		Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3х70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	К-1		
4	4		Бег по дистанции			Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	текущий	К-1		
5	5		Развитие скоростных способностей. Бег 100 м на результат.		контрольный	ОРУ в движении. СУ Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. «5» - 16.0; «4» - 16.5 «3» - 17.0	учетный	К-1		
6	6		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400-до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную)	текущий	К-1		

							выносливость).				
7	1	Метание	Метание гранаты 500-700 грамм	3	совершенство	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	текущий	К-1		
8	2		Метание гранаты на дальность.		комплексный	ОРУ для рук. СУ. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	К-1		
9	3		Метание гранаты в коридор 10 метров		совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность.	«5» - 26 м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.	учетный	К-1		
10	1	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей	4	совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с	текущий	К-1		
11	2										

						через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега; 6-8 прыжков.	места.				
12	3		Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	К-1		
13	4		Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.		совершенствование	ОРУ Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега – на результат.	«5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.	учетный	К-1		
14	1	Длительный бег	Развитие выносливости	6	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега.	текущий	К-1		
15	2		Развитие силовой выносливости. Полоса препятствий.		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с	Тестирование бега на 1000 метров	текущий	К-1		

						использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.					
16	3		Преодоление горизонтальных препятствий		совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	К-1		
17	4		Гладкий бег.								
18	5		Переменный бег		совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10-15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	К-1		
19	6		Гладкий бег. Учет в беге на 2000 м.		контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	«5» - 8.25-10.00; «4» - 9.30-11.30; «3» - 10.00-12.30.	учетный	К-1		

Баскетбол (8 ч.)

20	1	Техника передвижений и владение мячом.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	8	совершенство	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из	Уметь выполнять комбинации и из освоенных элементов техники	текущий	К-1		
21	2		Развитие координационн								

			ых способностей			освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3.5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).				
22	3		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.	текущий	К-1		
23	4		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передача двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча над головой, с отскоком от пола.) Учебная игра.					
24	5		Ведение мяча.		совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	К-1		
25	6		Ведение мяча с сопротивлением защитника.			Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с					

						сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.					
26	7		Бросок мяча с сопротивлением защитника		совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.	текущий	К-1		
27	8										
Гимнастика (14 ч.)											
28	1	Гимнастика	Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Упражнения с внешним сопротивлением	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая	Фронтальный опрос	текущий	К-2		

			м с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.			гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.					
29	2		Акробатические упражнения. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	текущий	К-2		
31	4		Развитие гибкости.		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	К-2		
32	5		Броски набивного мяча.								
33	6		Упражнения в висе.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими	Корректировка	текущий	К-2		

			Прыжки со скакалкой.			упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.								
39	12		Опорный прыжок.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	текущий	К-2					
40	13													
41	14													
42	1	Техника передвижений и владение мячом.	Штрафной бросок.	7	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	К-2					
43	2		Бросок в движении одной рукой от плеча.		комплексный	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	К-2					
44	3		Тактика игры		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача		текущий	К-2					
45	4													

						мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.					
46	5		Техника защитных действий.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2-3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.	текущий	К-2		
47	6		Зонная система защиты.		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	К-2		
48	7		Эстафеты								

Лыжная подготовка (19 ч).

49	1	Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход	19	совершенствование	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
50	2		Переход с одного хода на другой.		совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
51	3		Одновременный двушажный и одношажный ход.		совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъём «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
52	4		Одновременный бесшажный ход		совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на	текущий	К-3		

						Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Подъём «елочкой». Повороты со спусков в право, влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	лыжах, используя все лыжные ходы.				
53	5		Коньковый ход. Подъём «елочкой».		обучение	Коньковый ход. Подъём «елочкой». Повороты со спусков в право, влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
54	6		Коньковый ход.		Обучение	Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. со сменой ходов	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
55	7		Прохождение дистанции 3 км.								
56	8		Коньковый ход.		совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Коньковый ход. Подъём «елочкой». Коньковый ход. Повороты со спусков в право, влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	учетный	К-3		

57	9		Прохождение дистанции 2-3 км.		комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2-2,5 км с совершенствованием пройденных ходов	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	учетный	К-3		
58	10		Преодоление контр уклонов		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км с совершенствованием пройденных ходов	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
59	11		Торможение боковым соскальзыванием. Спуски в низкой стойке.		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в низкой стойке. Торможение соскальзыванием. Прохождение дистанции.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
60	12										
61	13		Спуски и подъёмы.		совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъёмы. Прохождение 4 км. Темповая тренировка.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
62	14		Темповая тренировка.								
63	15		Прохождение дистанции 5 км		совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь передвигат	текущий	К-3		

64	16		в медленном темпе.			подготовке. Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе.	ься на лыжах, используя все лыжные ходы.				
65	17		Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе. Повороты со спусков вправо, влево.		совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъём «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	учетный	К-3		
66	18										
67	19		Прохождение дистанции 5 км		Контрольн.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах, используя все лыжные ходы.	текущий	К-3		
Волейбол (16 часов).											
68	1	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	совершенствование	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Дозировка индивидуальная	текущий	К-3		

						<p>Перемещение в стойке волейболиста.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).</p> <p>Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.</p>					
69	2		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя).	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	К-3		
70	3		Верхняя и нижняя передача.								
71	4		Прием мяча после подачи.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	Корректировка техники выполнения упражнений.	учетный	К-3		
72	5					<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач</p>	<p>Дозировка индивидуальная</p>				

						через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.					
73	6		Подача мяча.		комплекс- ный	ОРУ. . Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6-7 метров; подача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подача из- за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания. Учебная игра.	Корректир овка техники выполни я упражнени й. Дозировка индивиду альная	учетный	К-3		
74	7		Верхняя прямая и нижняя подача мяча.								
75	8		Нападающий удар		совершенст вование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из	Уметь демонстри ровать технику.	текущий	К-3		
76	9		Атакующие удары из зоны 2 с передачи.								

						зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Атакующие удары по ходу: из зон 4,3,2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.					
77	10		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу: из зон 4,3,2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнения	учетный	К-3		
78	11		Одиночное блокирование.								
79	12		Нижняя прямая подача.		совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	Уметь играть в волейбол по правилам, применять	текущий	К-4		

						прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	в игре.				
80	13		Передача мяча сверху.		совершенство	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.	текущий	К-4		
81	14		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		совершенство	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.	текущий	К-4		
82	15		Прием мяча снизу после подачи.		совершенство	Перемещение 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. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.	текущий	К-4		

						Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.					
83	16		Учебная игра.		комплексный	Перемещение 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. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.	учетный	К-4		
Легкая атлетика (22 часа).											
84	1	Полоса препятствий.	Преодоление горизонтальных препятствий.	3	совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий прыжками в шаге, шагом	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	К-4		
85	2		Бег в равномерном темпе до 20 минут.		совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	К-4		
86	3		Кроссовая подготовка. Бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	текущий	К-4		

			в гору.			упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег в гору.	рывать физические кондиции.				
87	1	Спринтерский бег	Низкий старт.	6	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И.П. старта, стартовое ускорение 5-6х30 метров. Бег со старта 3-4х40-60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	текущий	К-4		
88	2		Стартовый разгон.		совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4х40-60 м. максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.). бег с ускорением (5-6 серий по 20-30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	учетный	К-4		
89	3		Бег по дистанции.								
90	4		Финальное усиление. Эстафетный бег. Передача эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3х70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усиление в эстафетном беге.	текущий	К-4		
91	5		Развитие скоростной выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать	текущий	К-4		

92	6		Повторный бег			Повторный бег с повышенной скоростью от 400-до 800 метров. Учебная игра.	физические кондиции (скоростную выносливость).				
93	1	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	6	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.. разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния до 12-14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	К-4		
94	2										
95	3		Метание гранаты на дальность. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усиление	текущий	К-4		
96	4										
97	5		Метание гранаты в цель.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.. Метание гранаты в цель	Уметь попадать в цель 1x1 м.	учетный	К-4		
98	6										

99	1	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	4	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	К-4		
100	2		Развитие выносливости.								
101	3		Прыжок в длину с разбега.		совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега – на результат.		учетный	К-4		
102	4		Развитие силовых и координационных способностей.		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега: 6-8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	К-4		

Список используемой литературы:

1. Методические рекомендации к проектированию рабочих программ предметной области «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. – Абакан: Издательство ГАОУ РХ ДПО «Хакасский институт развития образования и повышения квалификации», 2012.
2. Программа курса. «Физическая культура». 5-11 классы /авт.-сост. В.И.Лях Москва: издательство «Просвещение», 2012.
 1. **Интернет ресурсы:**
 - 1) <http://www.fcior.edu.ru>
 - 2) <http://school-collection.edu.ru>
 2. **Электронное пособие:**
 - 1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
 3. **Дополнительная литература:**
 - 1) Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. (сост. Е.С.Савинов – 3-е издание – Москва: Просвещение, 2011г.) (Стандарты второго поколения).
 - 2) Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Москва: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).