Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор  ГБОУ лицей №179  Л. А. Батова  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2015 г. |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 9 а КЛАСС**

Учитель физической культуры:

**Сыпало Роман Николаевич**

2015-2016 учебный год

Санкт-Петербург

2015 г

**Сведения о программе**

Рабочая программа соответствует следующим документам:

* Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № **05.03.2004 № 1089**
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
* примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), рекомендованной Минобрнауки РФ;
* Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г. Санкт-Петербурга на 2015-2016 учебный год.

**Место курса в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 9 «б» классе отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2015/16 учебный год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 8,4 | | 9,4 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лёжа, руки на груди за 1 мин., количество раз | 12  205  50 | | ---  185  40 |
| Выносливость | Бег 2 км | 9,20 | 10,20 | |
| Координация | Бросок малого мяча на дальность (м) | 45 | | 28 |

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

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

В метаниях на дальность и на меткость:

* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

* Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
* Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
* Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
* Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

* Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

* Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  Упражнение  (тест) | Воз-  раст, лет | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 14  15 | 5,8  5,5 | 5,5-5,1  5,3-4,9 | 4,7  4,5 | 6,1  6,0 | 5,9-5,4  5,8-5,3 | 4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3Х10 м, с | 14  15 | 9,0  8,6 | 8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,0  7,7 | 9,9  9,7 | 9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 14  15 | 160  175 | 180-195  190-205 | 210  220 | 145  155 | 160-180  165-185 | 200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 14  15 | 1050  1100 | 1200-1300  1250-1350 | 1450  1500 | 850  900 | 1000-1150  1050-1200 | 1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 14  15 | 3  4 | 7 – 9  8 – 10 | 11  12 | 7  7 | 12 – 14  12 – 14 | 20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  На высокой перекладине (юн)  На низкой перекладине (дев) | 14  15  14  15 | 2  3 | 6 – 7  7 – 8 | 9  10 | 5  5 | 13 – 15  12 – 13 | 17  16 |

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

 II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.       Общая (базовая) физическая подготовка

·            *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатика:*

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

*Строевые упражнения – на каждом уроке:*

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

*Комплекс УГГ – на каждом уроке :*с предметами и без предметов

*Висы:* Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.*.*

*Упражнение в равновесии*: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки:* вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

·       *Легкая атлетика*

 Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

 Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

·                 *Баскетбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·                 *Волейбол*

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона.

Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде

и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9 «б» класса.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 5,3 | 5,5 | 5,9 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 3,50 | 4,10 | 4,40 | 4,20 | 4,40 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 205 | 185 | 170 | 185 | 165 | 150 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 15 | 9 | 7 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа 30 сек | 25 | 22 | 17 | 15 | 12 | 10 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 10 | 8 | 7 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Челночный бег 4/9 \сек\ | 9.9 | 10,2 | 10,5 | 10,4 | 10,8 | 11,0 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\ | 120 | 115 | 110 | 130 | 90 | 60 |
| 12 | Бег 100 м.  \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 16 | Прыжок в высоту | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  \раз\ | 50 | 45 | 35 | 30 | 25 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | | | | | | |
| **по физической культуре для учащихся 9 «б» класса** | | | | | | |
|  |  |  | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| № п/п | № по теме | Дата | | | Тема урока | |
| **Первая четверть** | | | | | | |
| **Тема 1 - легкая атлетика, тема 2 - баскетбол** | | | | | | |
| 1 | 1.1 | 01-05.09 | | | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, баскетбол). | |
| 2 | 2.1 | 01-05.09 | | | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | |
| 3 | 1.2 | 07-12.9 | | | Повторение техники кроссового бега 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. | |
| 4 | 1.3 | 07-12.9 | | | Повторение техники бега на короткие дистанции. Бег 30 метров. | |
| 5 | 2.2 | 07-12.9 | | | Повторение техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении. | |
| 6 | 1.4 | 14-19.9 | | | Повторение техники равномерного бега на 800 метров, ОРУ на развитие выносливости. | |
| 7 | 1.5 | 14-19.9 | | | Совершенствование техники равномерного бега на 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. | |
| 8 | 2.3 | 14-19.9 | | | Разучивание техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. | |
| 9 | 1.6 | 21-26.09 | | | Повторение техники бега на 60 метров (2 – 3 повторения). | |
| 10 | 1.7 | 21-26.09 | | | Совершенствование техники бега на 60 метров с максимальной скоростью, упражнения на развитие статической силы. |  |
| 11 | 2.4 | 21-26.09 | | | Совершенствование техники передач мяча во встречном движении, закрепление техники броска мяча в после двух шагов движении. | |
| 12 | 1.8 | 28.09-03.10 | | | Контроль техники бега на 60 метров с максимальной скоростью, упражнения на развитие активной гибкости. | |
| 13 | 1.9 | 28.09-03.10 | | | Бег 1000 метров с фиксированием результата. | |
| 14 | 2.5 | 28.09-03.10 | | | Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | |
| 15 | 1.10 | 05-10.10 | | | Повторение техники низкого старта, бег с ускорением до 80 – 100 метров. | |
| 16 | 1.11 | 05-10.10 | | | Бег 100 метров на результат. | |
| 17 | 2.6 | 05-10.10 | | | Разучивание броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника. | |
| 18 | 1.12 | 12-17.10 | | | Повторение техники метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | |
| 19 | 1.13 | 12-17.10 | | | Совершенствование техники метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | |
| 20 | 2.7 | 12-17.10 | | | Закрепление броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника. | |
| 21 | 1.14 | 19-24.10 | | | Контроль результата метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | |
| 22 | 1.15 | 19-24.10 | | | Повторение техники прыжка в длину с места, упражнения на развитие силы. | |
| 23 | 2.8 | 19-24.10 | | | Игра в баскетбол по основным правилам, подведение итогов четверти. | |
| 24 | 1.16 | 26.10-30.10 | | | Контроль прыжка в длину с места. | |
| 25 | 1.17 | 26.10-30.10 | | | Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега, подведение итогов четверти. | |
| **Вторая четверть** | | | | | | |
| **Тема 3 – гимнастика, тема 1 – легкая атлетика.** | | | | | | |
| 26 | 3.1 | 9-14.11 | | | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте. Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). | |
| 27 | 3.2 | 9-14.11 | | | Совершенствование техники кувырка вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). | |
| 28 | 1.18 | 9-14.11 | | | Повторение техники кроссового бега 500 метров, ОРУ на развитие выносливости | |
| 29 | 3.3 | 16-21.11 | | | Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). | |
| 30 | 3.4 | 16-21.11 | | | Повторение и совершенствование техники выполнения комплекса акробатических элементов. | |
| 31 | 1.19 | 16-21.11 | | | Повторение техники бега на короткие дистанции. Бег 100 метров | |
| 32 | 3.5 | 23-28.11 | | | Контроль техники выполнения комплекса акробатических элементов. | |
| 33 | 3.6 | 23-28.11 | | | Повторение техники опорных прыжков через гимнастического "козла". | |
| 34 | 1.20 | 23-28.11 | | | Повторение техники равномерного бега на 800 метров, ОРУ на развитие выносливости | |
| 35 | 3.7 | 30.11-05.12 | | | Совершенствование техники опорных прыжков через гимнастического "козла". | |
| 36 | 3.8 | 30.11-05.12 | | | Контроль техники выполнения опорных прыжков через гимнастического "козла". | |
| 37 | 1.21 | 30.11-05.12 | | | Совершенствование техники равномерного бега на 800 метров, ОРУ на развитие выносливости | |
| 38 | 3.9 | 07-12.12 | | | Совершенствование техники выполнения подъема переворотом на перекладине (м), техники элементов на гимнастическом бревне (д). | |
| 39 | 3.10 | 07-12.12 | | | Контроль выполнения подъема переворотом на перекладине (м), элементов на гимнастическом бревне (д). | |
| 40 | 1.22 | 07-12.12 | | | Повторение техники бега на 60 метров (2 – 3 повторения). | |
| 41 | 3.11 | 14-19.12 | | | Составление комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (м). Составление комплекса вольных упражнений с использованием танцевальных элементов (тип зарядки) (д). | |
| 42 | 3.12 | 14-19.12 | | | Повторение комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (м). Повторение комплекса вольных упражнений с использованием танцевальных элементов (тип зарядки) (д). | |
| 43 | 1.23 | 14-19.12 | | | Совершенствование техники равномерного бега на 2000 метров, ОРУ на развитие выносливости | |
| 44 | 3.13 | 21-25.12 | | | Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (м). Совершенствование комплекса вольных упражнений с использованием танцевальных элементов (тип зарядки) (д). | |
| 45 | 3.14 | 21-25.12 | | | Контроль выполнения комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (м). Контроль выполнения комплекса вольных упражнений с использованием танцевальных элементов (тип зарядки) (д). | |
| **Третья четверть** | | | | | | |
| **Тема 4 - лыжная подготовка, тема 2 – волейбол, тема 1 – легкая атлетика** | | | | | | |
| 46 | 4.1 | | 13.01 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Лыжные хода. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей. | | |
| 47 | 4.2 | | 14.01 | Совместить попеременный двухшажный ход, движение "классикой". | | |
| 48 | 2.9 | | 16.01 | Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | | |
| 49 | 4.3 | | 20.01 | Совершенствование попеременного двухшажного хода, движение "классикой". | | |
| 50 | 4.4 | | 21.01 | Совершенствование одновременный одношажный ход. Учёт попеременного двухшажного хода. | | |
| 51 | 2.10 | | 23.01 | Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. | | |
| 52 | 4.5 | | 27.01 | Совершенствование техника подъема и спуска. | | |
| 53 | 4.6 | | 28.01 | Совершенствование прохождения дистанции до 2 км. | | |
| 54 | 2.11 | | 30.01 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. | | |
| 55 | 4.7 | | 03.02 | Соревнования на дистанции 1 км. | | |
| 56 | 4.8 | | 04.02 | Совершенствование совмещения техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. Учет попеременного четырехшажного хода. | | |
| 57 | 2.12 | | 06.02 | Закрепление передачи мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | | |
| 58 | 4.9 | | 10.02 | Обучение движением "коньковым ходом" | | |
| 59 | 4.10 | | 11.02 | Совершенствование в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. | | |
| 60 | 2.13 | | 13.02 | Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки | | |
| 61 | 4.11 | | 17.02 | Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов. | | |
| 62 | 4.12 | | 18.02 | Обучение подъема "лесенкой", "елочкой", движение по кругу. | | |
| 63 | 2.14 | | 20.02 | Совершенствование прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | | |
| 64 | 4.13 | | 24.02 | Совершенствование подъема "лесенкой", "елочкой" движение по кругу. | | |
| 65 | 2.15 | | 25.02 | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | | |
| 66 | 4.14 | | 27.02 | Прохождение дистанции по кругу, обучение спуску с горок, торможение палками и лыжами. | | |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 67 | 1.38 | | 02.03 | Техника безопасности при проведении прыжков в высоту. Техника прыжка высоту способом «Перекидной», техника отталкивания. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 68 | 1.39 | | 03.03 | Техника прыжка высоту способом «Перекидной», техника разбега по прямой с 5-7 шагов. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 69 | 1.40 | | 05.03 | Техника прыжка высоту способом «Перекидной», техника разбега по дуге с 5-7 шагов. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 70 | 1.41 | | 09.03 | Техника прыжка высоту способом «Перекидной», техника перехода планки. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 71 | 1.42 | | 10.03 | Техника прыжка высоту способом «Перекидной», закрепление техники перехода планки. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 72 | 1.43 | | 12.03 | Техника прыжка высоту способом «Перекидной», подбор индивидуального разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 73 | 1.44 | | 16.03 | Техника прыжка высоту способом «Перекидной», совершенствование техники перехода планки. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 74 | 1.45 | | 17.03 | Техника прыжка высоту способом «Перекидной», прыжок на результат. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов четверти. | | |
| **Четвертая четверть** | | | | | | |
| **Тема 1 - легкая атлетика, тема 2 - футбол** | | | | | | |
| 75 | 1.27 | | 30.03 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры, оказание первой помощи. | | |
| 76 | 1.28 | | 31.03 | Контроль бега на 100 метров. | | |
| 77 | 2.19 | | 02.04 | Совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | | |
| 78 | 1.29 | | 06.04 | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность. | | |
| 79 | 1.30 | | 07.04 | Контроль техники метания гранаты на дальность. | | |
| 80 | 2.20 | | 09.04 | Совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | |
| 81 | 1.31 | | 13.04 | Учётный урок по прыжкам в длину с места. | | |
| 82 | 1.32 | | 14.04 | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине из виса лежа (д). | | |
| 83 | 2.21 | | 16.04 | Совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты остановок мяча ногой, грудью. | | |
| 84 | 1.33 | | 20.04 | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | | |
| 85 | 1.34 | | 21.04 | Учётный урок по бегу на 1000 метров. | | |
| 86 | 2.22 | | 23.04 | Совершен­ствование техни­ки ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | |
| 87 | 1.35 | | 27.04 | Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения стоя. | | |
| 88 | 2.23 | | 28.04 | Совершенство­вание техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | |
| 89 | 2.24 | | 30.04 | Совершенство­вание техники за­щитных действий. Действия против игрока без мяча. | | |
| 90 | 1.36 | | 04.05 | Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров | | |
| 91 | 2.25 | | 05.05 | Совершенство­вание техники за­щитных действий. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). | | |
| 92 | 2.26 | | 11.05 | Совершенство­вание тактики иг­ры. Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении. | | |
| 93 | 1.37 | | 12.05 | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях | | |
| 94 | 2.27 | | 14.05 | Совершенство­вание тактики иг­ры. Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия и защите. | | |
| 95 | 2.28 | | 17.05 | Совершенство­вание тактики иг­ры. Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. | | |
| 96 | 2.29 | | 18.05 | Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | | |
| 97 | 2.30 | | 21.05 | Подведение итогов учебного года. | | |

По плану 102 часа, фактически 97 часов. Программа будет выполнена за счет уплотнения учебного материала.

**Перечень литературы для учителей**

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
5. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
6. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (инструкции); 2012.
7. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.

**Список литературы для учащихся**

1. *Андреев С, Алиев Э., Мутко В.* Мини-футбол. Игра для всех. — М Советский спорт, 2013. *Бакал Д.* Большая Олимпийская энциклопедия. — М.: Эксмо, 2008.
2. *Базунов Б.* Олимпийцы Отечества. — М.: Орбита, 2009. *Квасков В.* 100 лет российского баскетбола: история, события, лю­ди. — М.: Советский спорт, 2006.
3. *Кыласов А.* Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма. — М.: АИРО XXI, 2010.
4. *Лепёшкин В.* Баскетбол. Подвижные и спортивные игры. — М.: Со­ветский спорт, 2013.
5. *Пантелеева Е.* Дыхательная гимнастика для детей. — М.: Человек, 2012.
6. *Семашко Л.* Пять минут для здоровья. Универсальный восстанови­тельно-развивающий комплекс упражнений. — М.: Советский спорт, 2012.
7. *Трескин А., Штейнбах В.* История Олимпийских игр. Медали, значки, плакаты. — М.: Аст, Олимп, 2008.
8. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.vandex.ru/dict/olvmDic>
9. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
10. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/press/>