

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Тракторозаводское территориальное управление Департамента по образованию администрации Волгограда

МОУ СП №18

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Методическим объединением учителей
технологии, физической культуры, музыки,
обж и изобразительного искусства
протокол № 1 от 29.08.2022г.

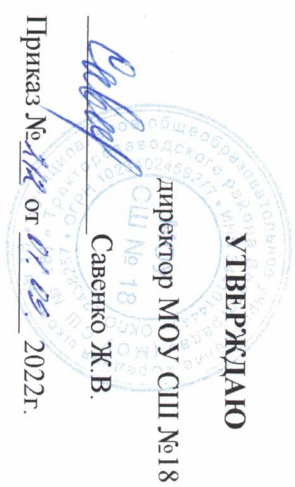
Методист

Скачкова Н.В.

Протокол №1

от 29.08.2022 г.

Приказ № 112 от 11.09. 2022г.



директор МОУ СП №18
Савенко Ж.В.

Приказ № 112 от 11.09. 2022г.

Приказ № 112 от 11.09. 2022г.

Рабочая программа

учебного курса

по физической культуре

для 9 классов

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Кириллин Артем Андреевич

Волгоград, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 8 - 9 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд.пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2012 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего полного образования, М.: «Дрофа»-2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ «Гимназия №3», принятому 19 июня 2019 года, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 8-9 классах. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся общей школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 8-9 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовленности и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и балльные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 8-9 классов является:

соддействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

углубление 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 и обучению основам психической саморегуляции.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможно 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.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 8—9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предварит этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (24 часа для 8-9 классов) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Легкая атлетика.

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших основную школу

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

Знать и понимать:

особенности развития избранного вида спорта;

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

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

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

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психологические особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаляющих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, полученных учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- **обж – ЗОЖ**, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, истории спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура»

Физическая

культура

— область

социальной

деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это

часть

культуры.

представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и

развития.
Урок физической культуры - это та дисциплина, где ребенок может развиваться духовно и физически. Именно этот урок воспитывает в них личностные, коммуникативные, регулятивные

навыки. В ходе непосредственно самого урока детям дается основы дисциплины, в ходе ролевых или командных игр дети учатся поддерживать друг - друга в каких-то трудных ситуациях, приходят к какому-то общему мнению, также участв. придерживаются определенных норм и правил.

Также уроки физической культуры развивают в детях психические процессы: внимание, память, мышление, речь, ощущение и восприятие, что играет немаловажную роль в развитии ребенка как личность.

На уроках физической культуры и во время спортивных мероприятиях обучающимся прививаются не только физические качества: быстрота, беглость, ловкость но и личностные и образовательные качества. В рамках физической культуры в общеобразовательном учреждении

такие соревнования как, «Кросс Наций», соревнования по волейболу, мини-футболу, баскетболу и настольному теннису. Также обучающиеся сдают нормы ГТО тем самым приучая себя к основам дисциплинированности еще в стенах учреждения.

Таким образом, воспитание - это важнейший аспект, который педагоги должны осуществлять в ходе образовательного процесса. Урок физической культуры не чужд не отстает от поставленными целями, задачами и путями их решения которые ставит перед собой и перед детьми педагог в ходе урока или мероприятия. Вель главная цель образовательного учреждения воспитания не просто специалиста или обучающегося, а гармоничной личности, отвечающая требованиям современного мира.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ(ФГОС)

9 класс

Общее количество часов на 20 22 -2023 учебный год 102 ч

Общее количество учебных часов на I четверть - 27 ч

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

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

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.
Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
Легкая атлетика - 12 часов				
1	Низкий старт	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью
2-3	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи
4	эстафетный бег	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки
5-6	Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге
7	Прыжок в длину с разбега;	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча
8-9	Метание малого мяча	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега
10	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	

11-12	Бег на средние дистанции	1	Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечества и спорта	Уметь пробегать дистанцию 1000 м
13	Позиционное нападение со сменной мест	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы
14-15	Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменной мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5 Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы
16	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы
17-18	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы
19	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы
20-21	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы
22	Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы

23-24	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы
25	Учебно – тренировочная игра 3х3, 4х4.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы
26-27	Учебная игра 5х5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов наII четверть -21ч

Знать:

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

Культурно – исторические основы: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и ответственного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	
			Требования к уровню подготовленности обучающихся	
Гимнастика -				
28	Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	1	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно
29-30	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной	1	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полупагатаг (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки

	ноге (девочки)			назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь
31	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов
32-33	Акробатические элементы	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в подшпатаг (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов
34	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе
35-36	Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе
37	Размахивание и сосок	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и сосок ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе
38-39	Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Подтягивание ног в висе: девочки	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе

40	Переход с шата на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Переход с шата на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение в двоем при встрече на гимнастической скамейке
41-42	Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках
43	Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неравновешенной опоре
44-45	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием
46	Опорный прыжок	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
47-48	Опорный прыжок	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30ч

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организации 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

Естественные основы: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, участвующих в 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.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся

Спортивные игры-30ч

49	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	Стойка игрока: перемещения приставным шагом, спиной вперед, старты из различных положений	Уметь: Передвигаться
50-51		2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, перемещения, повороты, ускорения, остановки	Уметь: Передвигаться
52	Удары по мячу и остановка мяча	1	Удары по неподвижному мячу, катящему мячу внутренней стороной стопы.	Уметь: выполнять удары по мячу
53-54		2	Удар по летящему мячу средней частью подъема, носком, серединой лба.	Уметь: выполнять удары стопой, серединой лба
55	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	Уметь: вести мяч.
56-57		2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	
58	Техника ударов по воротам	1	Удары по воротам на точность, меткость	Уметь: попадать в цель
59-60	Индивидуальная техника защиты	2	Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча, игра вратаря	Уметь : ловить мяч, выбить мяч
61	Освоение техники игры	1	Тактика свободного нападения	Уметь: играть в нападении
62-63		2	Позиционные нападения Нападения в игровых заданиях:3:1,3:2, 2:1,	Уметь нападать с изменением позиции
64		1	Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть командой
65 =6 6	Техника передвижений	2	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки игрока. Перемещения в, сойке приставным шагом, боком, лицом,, спиной	Уметь: перемещаться

67		1	Ходьба, бег, выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Уметь: выполнять задания
68-69	Техника приема и передач мяча	2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Уметь: выполнять передачи у сетки и над собой
70	Верхняя прямая подача	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча, учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
71-72	Прием мяча снизу	2	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
73	Нижняя прямая подача	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.
74-75	Верхняя прямая подача	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
76	Нападающий удар при встречных передачах.	1	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 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
77-78	Нападающий удар	2	Охрана труда при занятии спортивными играми. 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 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы

Тематическое планирование на IV четверть

Знать:

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Подготовка избранной игры. Правила и организации 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.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
Легкая атлетика – 6 часов				
79	Тема урока	1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте
80-81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования
82	Прыжки в высоту. Метание малого мяча	1	Комплекс ОРУ с предметами. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования
83-84		2	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	Уметь выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования, выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега
85	Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы

			Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	
86-87	Передача мяча сверху	2	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
88	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	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. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
89-90	Нижней прямой подачи	2	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 грунте. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
91	Прием мяча снизу	1	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 грунте. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
92-93	Учебная игра	2	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 грунте. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы
Бег 60 метров		1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Истории отечественного спорта	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге
Прыжок в длину способом «согнув ноги»		2	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм
Метание малого мяча на дальность		1	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 минут.	
Метание малого мяча		2	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые	Уметь выполнять последние бросковые шаги и

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Финальное усилие в мстаннии мяча на дальность с разбега
Бег на длинные дистанции	1 Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут
Бег на 1000 м	2 Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут

Перечень учебно-методического и программного обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников

Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.).

Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие-2-е изд. стереотип. - Мн.: Вышш шк., 2009

Учебник, учебное пособие

-Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста: учебнометод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ, 2009-60с

-Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб.пособие М; Издательский центр «Академия»2009.

Материалы для контроля (тесты и т.п.)

Тесты, опрос, анкетирование.

Методическое пособие с поурочными разработками

Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)

Список используемой литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
8. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Багдандин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
11. Журнал «Физическая культура в школе».

Цифровые и образовательные ресурсы

электронные ресурсы [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://ru.wikipedia.org/wiki>

Сайты:

<http://festival.1september.ru/>