

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО

  
ФИО

Протокол от 28.08.2013 №1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель руководителя по УВР

  
Кириллова В.П./  
ФИО

31.08.2013

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

  
Никифорова М.А./  
ФИО

Приказ от 02.09.2013 № 25



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре  
для 9 класса

на 2013-2014 учебный год

учитель-составитель:  
Кузнецова О.А.

# Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. : учеб. для общеобразоват. учреждений  
М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. : 8-9кл. учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |     |     |      |     |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----|-----|------|-----|
|       |                                     | Класс                     |     |     |      |     |
|       |                                     | V                         | VI  | VII | VIII | IX  |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | 75                        | 75  | 75  | 75   | 75  |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |     |     |      |     |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол)          | 18                        | 18  | 18  | 18   | 18  |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        | 18  | 18  | 18   | 18  |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 21                        | 21  | 21  | 21   | 21  |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                | 18                        | 18  | 18  | 18   | 18  |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | 27                        | 27  | 27  | 27   | 27  |
| 2.1   | Баскетбол                           | 27                        | 27  | 27  | 27   | 27  |
|       | Итого                               | 102                       | 102 | 102 | 102  | 102 |

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

#### **1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение

нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

### **1.2. Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

### **1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. 9 класс. Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### *Волейбол*

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

#### *Баскетбол*

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

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

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

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

## 1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### 2. Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения   | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.                     | 9,2      | 10,2    |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см  | 180      | 165     |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12       | -       |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | -        | 18      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин   | 8,50     | 10,20   |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.                       | 10,0     | 14,0    |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0     | 10,0    |

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

## Материально-техническое обеспечение

1. спортивный зал
2. спортивная площадка
3. спортивный инвентарь
4. методические пособия

## литература

*Виленский М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.

- Лях, В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2011
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2011.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 20011
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2011.
- Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2011.
- Журнал «Физическая культура в школе».

## Тематическое планирование 9 класс

| Тема урока                                | Тип урока         | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся   | Вид контроля  | Д/ч        | Дата проведения |      |
|---|-------------------|---|--|---|------------|-----------------|------|
|   |                   |   |  |   |            | план            | факт |
| 1   | 2                 | 3   | 4  | 5   | 6          | 7               | 8    |
| <b>Легкая атлетика (10 ч)</b>             |                   |   |  |   |            |                 |      |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)     | Вводный           | Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ                           | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )                   | Текущий   | Комплекс 1 |                 |      |
|   | Совершенствования | Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям                       | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )                   | Текущий   | Комплекс 1 |                 |      |
|   | Совершенствования | Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )                   | Текущий   | Комплекс 1 |                 |      |
|   | Учетный           | Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )                   | М.: «5»-8,6 с;<br>«4»-8,9 с; «3» — 9,1 с;<br>д.: «5»-9,1 с;<br>«4» - 9,3 с;<br>«3» - 9,7 с. | Комплекс 1 |                 |      |
|   | Комплексный       | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий   | Комплекс 1 |                 |      |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч) | Комплексный       | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. I Развитие скоростно-силовых качеств                             | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий   | Комплекс 1 |                 |      |

| 1  | 2                 | 3   | 4  | 5  | 6           | 7 | 8 |
|--|-------------------|---|--|--|-------------|---|---|
|  | Учетный           | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см.<br>Оценка техники метания мяча | Ком-плекс 1 |   |   |
| Бег на средние дистанции (2 ч)                               | Комплексный       | Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м   | Текущий  | Ком-плекс 1 |   |   |
|  | Комплексный       | Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м   | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин.                        | Ком-плекс 1 |   |   |
| <b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>                           |                   |   |  |  |             |   |   |
| Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (10 ч) | Комплексный       | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)  | Текущий  | Ком-плекс 1 |   |   |
|  | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)  | Текущий  | Ком-плекс 1 |   |   |
|  | Совершенствования |   |  |  |             |   |   |
|  | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)  | Текущий  | Ком-плекс 1 |   |   |
|  | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)  | Текущий  | Ком-плекс 1 |   |   |
|  | Совершенствования |   |  |  |             |   |   |
|  | Совершенствования |   |  |  |             |   |   |

| 1                               | 2  | 3  | 4  | 5  | 6          | 7 | 8 ~ |
|---------------------------------|--|--|--|--|------------|---|-----|
|                                 | Совершенствования  | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                        | Текущий  | Комплекс 1 |   |     |
|                                 | Совершенствования  |  |  |  |            |   |     |
|                                 | Учетный  | Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)                        | М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | Комплекс 1 |   |     |
| <b>Гимнастика (18 ч)</b>        |  |  |  |  |            |   |     |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий  | Комплекс 2 |   |     |
|                                 | Комплексный  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий  | Комплекс 2 |   |     |
|                                 | Комплексный  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)  | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий  | Комплекс 2 |   |     |
|                                 | Комплексный  | Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  |  |  |            |   |     |
| Учетный                         | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе   | Оценка техники выполнения подъема переворотом.                           | Комплекс 2   |            |   |     |



| 1  | 1                 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 | 7 | 8 |
|--|-------------------|--|--|--|--|---|---|---|
|  |                   |  | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей                   |  | Подтягивания в висе:<br>М.: «5»-10р.;<br>«4»-8р.; «3»-6р.;<br>д.: «5»- 16 р.; «4»-12р.; «3»— 8р. |   |   |   |
| Опорный прыжок.<br>Строевые упражнения.<br>Лазание (6 ч) | Комплексный       | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема      | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | Комплекс 2   |   |   |   |
|  | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | Комплекс 2   |   |   |   |
|  | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | Комплекс 2   |   |   |   |
|  | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей             | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | Комплекс 2   |   |   |   |
|  | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей             | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий  | Комплекс 2   |   |   |   |
|  | Учетный           | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей             | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м- 12 с (м.) | Комплекс 2   |   |   |   |

| 1                            | 2                         | 3  | 4  |  |            |            |  |
|------------------------------|---------------------------|--|--|--|------------|------------|--|
| Акробатика<br>(6 ч)          | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов                               | Текущий  | Комплекс 2 |            |  |
|                              | Комплексный               |  |  |  |            |            |  |
|                              | Комплексный               |  |  |  |            |            |  |
|                              | Комплексный               | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов                               | Текущий  | Комплекс 2 |            |  |
|                              | Комплексный               | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов                               | Текущий  | Комплекс 2 |            |  |
|                              | Учетный                   | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов                               | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |            |  |
| <b>Спортивные игры (45ч)</b> |                           |  |  |  |            |            |  |
| Волейбол<br>(18 ч)           | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы  | Текущий  | Комплекс 3 |            |  |
|                              | Совершенствования         | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей               | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре, технические приемы | Текущий  |            | Комплекс 3 |  |

|  |   |   |   |   |   |   |     |
|--|---|---|---|---|---|---|-----|
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 1 |
|--|---|---|---|---|---|---|-----|

|                   |   |   |   |            |  |  |
|-------------------|---|---|---|------------|--|--|
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный       | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах          | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий   | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным   | Текущий   | Комплекс 3 |  |  |

| 1 | 2                 | 3   | 4   | 5                                   | 6          | 7 | 8 |
|---|-------------------|---|---|-------------------------------------|------------|---|---|
|   |                   | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей   | применять в игре технические приемы   |                                     |            |   |   |
|   | Комбинированный   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                             | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                             | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей   |   |                                     |            |   |   |
|   | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                             | Комплекс 3 |   |   |
|   | Совершенствования | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей   |   |                                     |            |   |   |

| 1                  | 1                                 | 2   | 1  | 3   | 4   | 5               | 6               | 7 | 8 |
|--------------------|-----------------------------------|---|--|---|---|-----------------|-----------------|---|---|
| Баскетбол<br>(27ч) | Изучение<br>нового мате-<br>риала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-<br>четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок<br>двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на-<br>падение со сменой места. Учебная игра. Правила<br>баскетбола                           |  | <i>Уметь:</i> играть в баскет-<br>бол по упрощенным пра-<br>вилам; применять в игре<br>технические приемы | Текущий   | Ком-<br>плекс 3 |                 |   |   |
|                    | Комплексный                       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-<br>четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок<br>двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на-<br>падение со сменой места. Учебная игра  |  | <i>Уметь:</i> играть в баскет-<br>бол по упрощенным пра-<br>вилам; применять в игре<br>технические приемы | Текущий   | Ком-<br>плекс 3 |                 |   |   |
|                    | Комплексный                       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-<br>четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок<br>одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых<br>взаимодействиях (2 х2). Учебная игра |  | <i>Уметь:</i> играть в баскет-<br>бол по упрощенным пра-<br>вилам; применять в игре<br>технические приемы | Текущий   | Ком-<br>плекс 3 |                 |   |   |
|                    | Совершенст-<br>вования            | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-<br>четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок<br>одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.  |  | <i>Уметь:</i> играть в баскет-<br>бол по упрощенным пра-<br>вилам; применять в игре<br>технические приемы | Текущий   | Ком-<br>плекс 3 |                 |   |   |
|                    | Совершенст-<br>вования            | Позиционное нападение и личная защита в игровых<br>взаимодействиях (3 х3). Учебная игра   |  |   |   |                 |                 |   |   |
|                    |                                   | Комплексный   | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-<br>четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок<br>одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.<br>Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная<br>игра. Правила баскетбола |   | <i>Уметь:</i> играть в баскет-<br>бол по упрощенным пра-<br>вилам; применять в игре<br>технические приемы | Текущий         | Ком-<br>плекс 3 |   |   |

| 1                                      | 2                 | 3  | 4  | 5  | 6          | 7          | 8 |
|--|-------------------|--|--|--|------------|------------|---|
|  | Комплексный       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола               | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                    | Комплекс 3 |            |   |
|  | Комплексный       | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                    |            | Комплекс 3 |   |
|  | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                    | Комплекс 3 |            |   |
|  | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра                                | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий                                    |            | Комплекс 3 |   |
|  | Совершенствования |  |  |  |            |            |   |
|  | Совершенствования |  |  |  |            |            |   |
| <b>Легкая атлетика (19 ч)</b>          |                   |  |  |  |            |            |   |
| Бег на средние дистанции (3 ч)         | Комплексный       | Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости   | <i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м   | Текущий                                    | Комплекс 4 |            |   |
|  | Комплексный       |  |  | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 |            |            |   |
|  | Комплексный       | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости  | <i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м   |  | Комплекс 4 |            |   |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч) | Вводный           | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ   | <i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)                        | Текущий                                    | Комплекс 4 |            |   |

| 1   | 2           | 3   | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 | 1 |
|---|-------------|---|---|--|------------|---|---|---|
| 1   | 2           | 3   | 4   | 5  | 6          | 7 | 8 |   |
|   | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств                                    | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |   |
|   | Комплексный | 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: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |   |
|   | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |   |
|   | Учетный     | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств  | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)            | М.: «5»-8,6 с;<br>«4»-8,9 с;<br>«3»-9,1 с; д.:<br>«5»- 9,1 с;<br>«4»-9,3 с;<br>«3»-9,7с. | Комплекс 4 |   |   |   |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |   |
|   | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |   |
|   | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств    |   | Текущий  | Комплекс 4 |   |   |   |

|  |                   |  |   |  |            |  |  |
|--|-------------------|--|---|--|------------|--|--|
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч) | Комплексный       | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости                   | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
|  | Совершенствования |  |   |  |            |  |  |
|  | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости           | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
|  | Учетный           | Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости  | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин) | М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | Комплекс 4 |  |  |



## ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкіна. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.