

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 10»

РАССМОТРЕНО: Кафедра естественно-научных дисциплин Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.16</u>	СОГЛАСОВАНО: Педагогический совет Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.16</u>	УТВЕРЖДЕНО: Директор МБУ «Школа №10» Е.А. Жилкина Приказ № <u>447</u> от <u>2.09.16</u>
--	---	---

**Рабочая программа
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

9А, Б, В класс
3 часа в неделю (102 часа в год)

Разработчик:

Варварина М. И.
учитель физической культуры

Тольятти 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования «Физическая культура», и авторской программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2012 год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и 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 представления 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 обучение основам психической саморегуляции

. ЛОГИКА СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ ОБЪЕМА УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (9 класс)

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
I	Базовая часть	75
I.1	Знания о физической культуре	в процессе учебных занятий
I.2	Легкая атлетика	21
I.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
I.4	Спортивные игры	18
I.5	Лыжные гонки	18
II	Вариативная часть	27

II.1	Легкая атлетика	5
II.2	Гимнастика с элементами акробатики	5
II.3	Спортивные игры	11
II.4	Лыжные гонки	6
Итого		102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд(книгопечатная продукция)		
Дидактические карточки	К	
Образовательные программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (В соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	

Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м, 4м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая		
Скакалка детская	К	
Мат гимнастический	П	
Акробатическая дорожка	П	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	П	
Обруч пластиковый детский	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	
Рулетка измерительная		
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	К	
Льжи детские (с креплениями и палками)		
Сетка для переноса и хранения мячей		
Жилетки игровые с номерами	П	
Аптечка	П	
	Д	
Игры и игрушки		
Футбол	П	
Шахматы (с доской)	П	
Шашки (с доской)	П	
Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Основные понятия	Планируемый результат	Вид контроля	Мультимедиа ресурсы	Дом. задание
1	Легкая атлетика (14 часов) Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Высокий старт	1	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. Развитие основных физических качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	Вводный	Презентация (инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой)	Комплекс № 1
2	Бег с ускорением	1	Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Низкий старт. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	Предварительный	таблицы, пиктограммы	Комплекс № 1
3-4	Низкий старт	2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 1
5-6	Прыжок в длину с разбега	2	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Текущий	Фотоаппарат, таблицы, пиктограммы, секундомер	Комплекс № 1
7-8	Бег 60 м. – контрольные упражнения	2	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Пробегать 60 метров на скорость	Текущий	Таблицы, пиктограммы секундомер	Комплекс № 1
9-10	Прыжки в длину с разбега.	2	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность	Текущий	Комплекты разноуровневых тематических	Комплекс № 1

	Метание малого мяча.		Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике	мяч		заданий, дидактических карточек	
11-12	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	2	Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать на дальность мяч с места	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 1
13-14	Бег на средние дистанции контрольные упражнения	2	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Текущий	Видеофильм Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 2
15-16	Баскетбол (12 часов) Повороты с мячом и без мяча	2	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 2
17-18	Ведение мяча с изменением направления движения	2	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 2

19	Передачи мяча, контрольные упражнения	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Видеозаписи, с применением ИКТ, динамометр	Комплекс № 2
20	Броски мяча по кольцу	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 2
21	Ведение мяча в движении	1	Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек, с применением ИКТ	Комплекс № 2
22	Учебная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 2
23	Учебная игра, контрольные упражнения	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Таблицы, планшеты, карточки	Комплекс № 3

			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	правилам			
24	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, планшеты, карточки	Комплекс № 3
24	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, планшеты, карточки	Комплекс № 3
26	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, планшеты, карточки	Комплекс № 3
27	Гимнастика с основами акробатики (23 часа) Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Уметь: выполнять опорный прыжок; выполнять лазание по канату в два приема	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся (решение спортивных кроссвордов)	Комплекс № 3
28	Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок; выполнять лазание по канату в два приема	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплекс № 4
29	Акробатически	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на	Уметь: выполнять	Текущий	Карточки,	Комплекс

	е упражнения. Лазание по канату в два приема.		голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	опорный прыжок; лазать по канату в два приема		планшеты для временно освобожденных учащихся (решение спортивных кроссвордов)	№ 4
30	Акробатически е упражнения. Лазание по канату в два приема.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок; выполнять лазание по канату в два приема	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплекс № 4
31-32	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	2	Строевые команды. Правила страховки во время выполнения упражнений. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Уметь: выполнять опорный прыжок; выполнять лазание по канату в два приема	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся (решение спортивных кроссвордов)	Комплекс № 4
33-34	Лазание по канату в два приема. Эстафеты	2	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь лазать по канату в два приема	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплекс № 4
35-36	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися	2	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений	Текущий	Видеофильм с достижениями лучших спортсменов гимназии. Карточки, планшеты	Комплекс № 4
37-38	Подъем переворотом в упор, передвижение	2	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом назад соскок (мальчики),	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических	Комплекс № 4

	в висте		Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Значение гимнастических упражнений для развития гибкости			заданий, дидактических карточек, с применением ИКТ	
39-40	Контрольные упражнения: гимнастическая комбинация	2	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висте (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висте	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 4
41-42	Висы и упоры.. Подтягивание	2	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висте	Текущий	Презентация, с использованием ИКТ	Комплекс № 4
43-44	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	2	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 4
45-46	Опорный прыжок	2	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений на технику.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 4
47-48	Опорный прыжок	2	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 4
49	Прыжок ноги врозь (козел в ширину,	1	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила страховки во время выполнения упражнений.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты	Комплекс № 4

	высота 100 - 110 см.)		Выполнение упражнений на технику опорного прыжка.			разноуровневых тематических заданий	
50-51	Лыжная подготовка (24 часа) Т.Б. Бесшажный и попеременный двухшажный ход.	2	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах с равномерной скоростью	Предварительный	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 5
52-53	Бесшажный и одновременный двухшажный ход.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь передвигаться на лыжах с равномерной скоростью	Текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 5
54-55	Бесшажный и одновременный двухшажный ход.	2	Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять на лыжах спуски и подъемы	Текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 5
56-57	Эстафетный бег	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь выполнять на лыжах спуски и подъемы	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 5
58-59	Подъем «елочкой».	2	Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение 2 км	Уметь выполнять на лыжах спуски и подъемы	Текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 5
60-61	Одновременный одношажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение 2 км	Уметь выполнять на лыжах спуски и подъемы	Текущий	Видеофильм	Комплекс № 5

62	Торможение плугом Прохождение дистанции 2 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Наглядная информация на стенде: таблицы с изображением техники лыжных ходов, нормативы	Комплекс № 5
63-64	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 3 км	2	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Наглядная информация на стенде: таблицы с изображением техники лыжных ходов, пиктограммы, нормативы	Комплекс № 5
65-66	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	таблицы с изображением техники лыжных ходов, нормативы	Комплекс № 5
67	Техника поворотов на месте.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Наглядная информация на стенде: таблицы с изображением техники лыжных ходов, нормативы	Комплекс № 5
68-69	Техника поворотов на месте.	2	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 5
70	Контроль прохождения дистанции 1км.	1	Проведение комплекса ОРУ. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь выполнять на лыжах спуски и подъемы	Текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек (для работы по группам)	Комплекс № 5
71	Лыжные гонки	1	Проведение комплекса ОРУ.	Уметь	Текущий	Карточки,	Комплекс

	Прохождение дистанции 3 км.		Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		планшеты для временно освобожденных учащихся	№ 5
72	Спуски с уклонов под 45 градусов	1	Проведение комплекса ОРУ. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. Совершенствованием пройденных ходов.	Уметь выполнять на лыжах спуски и подъемы	Текущий	Мегафон, таблицы, пиктограммы, секундомер	Комплекс № 5
73	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Сдача учебных нормативов. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Итоговый	Таблицы, пиктограммы, секундомер	Комплекс № 5
74	Волейбол (17 часов) Стойка и перемещение игрока	1	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Предварительный	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 6
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	фотоаппарат, таблицы, пиктограммы, секундомер	Комплекс № 6
76	Передача мяча сверху двумя руками	1	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 6
77	Нижняя прямая подача мяча	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 6
78	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 6

			партнером. Игра по упрощенным правилам				
79-80	Прием мяча снизу двумя руками	2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Наглядная информация на стенде: таблицы с изображением техники лыжных ходов, нормативы	Комплекс № 6
81-82	Нижняя прямая подача мяча.	2	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Промежуточный	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 6
83-84	Нижняя прямая подача мяча.	2	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	таблицы с изображением техники лыжных ходов, пиктограммы, нормативы	Комплекс № 1
85-86	Подача мяча через сетку	2	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Наглядная информация на стенде: таблицы с изображением техники лыжных ходов, нормативы	Комплекс № 6
87-88	Передача мяча сверху над собой	2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 7
89-90	Передача мяча сверху над собой через сетку	2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Итоговый	Наглядная информация на стенде: таблицы с изображением техники лыжных	Комплекс № 7

			Развитие координационных способностей.			ходов, нормативы	
91	Легкая атлетика (12 часов) Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание».	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов, способом «Перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	Предварительный	Таблицы, презентация, с изображением техники прыжков в высоту	Комплекс № 7
92	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Медленный бег до 3 минут.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплекс № 7
93	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом «Перешагивание»	1	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Видеозаписи	
94	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «Перешагивание»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплекс № 7
95	Шестиминутный бег	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег до 6 минут. Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Текущий	таблицы с изображением техники лыжных ходов, нормативы	Комплекс № 7
96-97	Метание теннисного мяча на дальность	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплекс № 7

			расстояния 8 -10метров.				
98	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 7
99	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 7
100	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплекс № 7
101	Резервный урок	1					
102	Резервный урок	1					

Обязательный минимум.

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

знать/понимать

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

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.