

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ В 9 КЛАССАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального образования 2004г.
2. Примерная программа по учебным предметам (начальная школа, в частях, часть №2 М, «Просвещение»2011).

3. Учебного плана МАОУ «Новозаимская СОШ», утвержденная приказом директора

4. Авторской программы по физической культуре В.И.Лях, А.А.Зданевич.

5. Образовательной программы школы.

Реализация программы обеспечивает методическими пособиями:

1. «Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры». В.С.Кузнецов.

2. «Оздоровительные основы физических упражнений». Л.Д. Назаренко.

3. «Физическая культура в школе». Ю.А. Янсон.

4. научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева.

Общее количество часов в год: 102 часа

Количество часов в неделю по учебному плану: 3 часа

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепление здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учетом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение контролю за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре является:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3ч в неделю (всего 102 ч.). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируется общие специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, , ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины, массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; переворот боком.

Акробатические комбинации. Например: 1) кувырок вперед в группировку кувырок назад через стойку на руках в упор присед мост с положения лежа стойка на лопатках скат в перед встать переворот боком. 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев кувырок в перед ноги в розь наклон вперед мост с положения лежа леч стойка на лопатках скат вперед в группировке встать прыжком в верх.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перевороты, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, подскоки прыжки с ноги на ногу, бег с выбросом прямых ног вперед, ускорение из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка.

На материале гимнастики с основами акробатики: кувырки вперед назад в группировке переворот боком стойка на лопатках мост. *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игра в баскетбол. *Волейбол:* прием передача мяча сверху, снизу; подача мяча; нападающий удар; подача и игра в волейбол.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 5 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Развитие силовых качеств используя силовые тренажеры.

Рабочая программа в 9 классе рассчитана на 102 часа (в том числе 5 зачетов в 1 четверти, 5 зачетов во 2 четверти, 6 зачетов в 3 четверти и 5 зачетов в 4 четверти по изученным видам учебной программы) из расчета 3 часов в неделю. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, рекомендует последовательность учебного материала с учетом возрастных особенностей обучающихся, уровня физической подготовленности, межпредметных и внутрипредметных связей.

Основные формы и методы обучения.

Для использования на уроке мною планируются различные методы обучения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

При разработке рабочей программы я учитывала необходимость работы с одаренными детьми, что позволяет сохранить высокую мотивацию обучающихся. Одаренным обучающимся предлагается работа с освоением более сложных элементов, оказание помощи детям с ослабленным здоровьем, и с низким уровнем физической подготовленности.

Обучающиеся отнесенные к специальной группе здоровья, работают с теоретическими основами знаний, а также под особым наблюдением учителя вместе с классом могут посещать и практические занятия.

**Распределение учебного времени
при реализации программного материала
по физической культуре (9 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	88
1.1	Легкая подготовка	30
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.3	Баскетбол	18
1.4	Лыжная подготовка	13
1.5	Волейбол	18
2	Вариативная часть	14
2.1	О.Ф.П.	14
	Итого	102

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика (30ч.)		
Беговые упражнения с высоким поднимаем бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на	Беговая подготовка Прыжковая подготовка.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила техники безопасности.

одной ногой на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой, прыжки с ноги на ногу. Метание: малого мяча на дальность	Метание малого мяча	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила техники безопасности. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.
Спортивные игры (32ч.)		
На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игра. Волейбол: прием передача мяча сверху снизу; подача мяча; прием подачи; игра в волейбол.	Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия спортивных игр. Осваивать технические действия спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Гимнастика с элементами акробатики (13)		
Организуя команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроение. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; переворот боком; гимнастический мост.	Строевые приемы; На месте и в движении Акробатика.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Описывать технику акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

№ ур ок а	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контрол я	Д/З	Дата проведения	
									план	фак т
1.	I четверть Основы знаний	Ознакомление с инструктажем по технике безопасности.	1	Вводны й	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Беговые упр		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Обучен ие	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Беговые упр		
3		Обучение технике низкого старта.		Обучен ие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Беговые упр		
4		Обучение и закрепление эстафетного бега		Компле ксный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Беговые упр		
5		Развитие скоростных способностей.		Соверш енствов ание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» -		Беговые упр		

				ЗУН	Бег 60 метров – на результат.	9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7				
6		Развитие скоростной выносливости		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторнопробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Беговые упр		
7	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Прыжковые упр		
8		Обучение технике метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Прыжковые упр		
9.		Закрепление и совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей		Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		Прыжковые упр		
10.	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с	Уметь демонстрировать	текущий	Прыжковые упр		

				ание ЗУН	места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	технику прыжка в длину с места.				
11.		Обучение технике прыжку в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий	Прыжковые упр		
12.		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		Прыжковые упр		
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	9	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Упр для развития силы плечевого пояса		
14		Развитие силовой выносливости		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
15.		Обучение и закрепление навыков в преодолении горизонтальных препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
16.		Развитие			ОРУ в движении. СУ.			Упр для		

		выносливости.		Комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	развития силы плечевого пояса		
17.		Развитие выносливости.		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
18-19		Кроссовая подготовка		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
20-21		Кроссовая подготовка		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 17 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
22	ОФП	Развитие силы	6	Обучение	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на высокой перекладине(мальчики),на низкой перекладине (девочки).	Корректировка исполнения упражнения	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
23		Развитие силовых и координационных способностей		Совершенствование ЗУН	ОРУ на месте. Прыжки в длину на месте, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка исполнения упражнения	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
24		Развитие силовых и координационных		Совершенствование	ОРУ на месте. Прыжки в длину на месте, сгибание и разгибание	На результат	текущий	Упр для развития		

		способностей		ание ЗУН	рук в упоре лежа.			силы плечевого пояса		
25		Развитие выносливости		Соверш енствов ание ЗУН	ОРУ в движении. СБУ. Бег на 1000м без учета времени.	Корректировка техники и тактики бега	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
26		Развитие гибкости		Обучен ие	ОРУ на месте. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с.	Корректировка исполнения упражнения	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
27		Развитие гибкости		Соверш енствов ание ЗУН	ОРУ на месте. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с.	На результат	текущий	Упр для развития силы плечевого пояса		
28.	II четверть Баскетбол	Обучение технике передвижения, стойке, поворотам, остановке.	14	Соверш енствов ание ЗУН	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Упр для укрепления мышц брюшного пресса		
29		Освоение техники			Комплекс упражнений в	Уметь		Упр для		

– 30		ловли и передач мяча.		Обучение	движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	укрепления мышц брюшного пресса		
31 – 32		Освоение техники ведения мяча.		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Упр для укрепления мышц брюшного пресса		
33 -34		Освоение техники ведения мяча.		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		текущий	Упр для укрепления мышц брюшного пресса		

35	III четверть	Овладение техникой бросков мяча в движении.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упр для укрепления мышц брюшного пресса		
36		Обучение технике штрафного броска.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Упр для укрепления мышц брюшного пресса		
37-38		Освоение технико-тактических действий игровых приемов.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.		текущий	Комплекс упр на формирование правильной осанки		
39		Освоение техники защитных действий.		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Комплекс упр на формирование правильной осанки		

					: 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.					
40-41		Развитие кондиционных и координационных способностей.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Комплекс упр на формирование правильной осанки		
42	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	Ознакомление с инструктажем по технике безопасности. Основы строевых упр.	7	Комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс упр на формирование правильной осанки		
43-44		Освоение техники акробатических упражнений		Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
45-46		Развитие гибкости		Совершенствование ЗУН	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		

					Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.					
47-48				Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
49-50	Ритмическая гимнастика	Обучение комплексу ритмической гимнастики	7	Обучающий	Обучение комплексу ритмической гимнастики. Значение ритмической гимнастики для здоровья человека. Сеанс аутогенной тренировки.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс ритмической гимнастики		
51-52		Закрепление комплекса ритмической гимнастики		Комплексный	Закрепление комплекса ритмической гимнастики. (Отработка техники и ритма). Значение ритмической гимнастики для здоровья человека. Сеанс аутогенной тренировки.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс ритмической гимнастики		
53-54		Совершенствование комплекса ритмической гимнастики		Совершенствование ЗУН	Совершенствование комплекса ритмической гимнастики. (Отработка техники и ритма). Значение ритмической гимнастики для здоровья человека. Сеанс аутогенной тренировки.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс ритмической гимнастики		
55		Обучение комплекса корригирующей гимнастики		Обучающий	Обучение комплекса корригирующей гимнастики. Выполнить комплекс ритм. Упр. В целях разминки.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс ритмической гимнастики		

56	III Четверть Гимнастика	Развитие силовых способностей	5	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
57-58		Развитие координационных способностей		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
59-60		Развитие скоростно-силовых способностей.		Комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
61	Лыжная подготовка	Основы лыжных ходов	10	Комплексный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правильно стоять на лыжах,	текущий	Техника безопасности		

					Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию		и на уроках лыжной подготовки		
62		Совершенствование одновременный безшажный ход		Комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажныйход.	Передвигаться на лыжах	текущий	Прохождение дистанции 1.5-2км		
63		Одновременный двухшажный ход		Контрольный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Передвигаться на лыжах	текущий	Прохождение дистанции 1.5-2км		
64		Попеременный двухшажный ход		Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий	Прохождение дистанции 1.5-2км		
65		Обучение и закрепление попеременно двухшажного хода		Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный	Передвигаться на лыжах	текущий	Силовая подготовка		

					ход. Прохождение дистанции 1,5 км.					
66		Совершенствование лыжных ходов		Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах	Передвигаться на лыжах	текущий	Силовая подготовка		
67		Повороты с переступанием			Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах		Силовая подготовка		
68		Обучение коньковому ходу			Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ход «коньком» Повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах		Повороты с переступанием		
69		Спуски и подъемы		Контрольный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120	Передвигаться на лыжах	текущий	ОРУ по лыжной		

					метров.					
70-72	Волейбол	Обучение технике передвижения, стойке, поворотам, остановке.	9	Совершенствование ЗУН	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
73-74		Освоение техники приема и передач мяча.		Обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
75-76		Освоение техники прием мяча после подачи		Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжки со скакалкой за 1 мин		

					индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.					
77-78		Обучение технике подаче мяча.		Комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжки со скакалкой за 1 мин		
79-80		Освоение техники нападающего удара.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Выпрыгивания из полного приседа		
81	Волейбол	Развитие координационных способностей.	3	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выпрыгивания из полного приседа		

					Учебная игра.					
82		Освоение техники нападающего удара.		Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выпрыгивания из полного приседа		
83	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Обучение и закрепление навыков в преодолении горизонтальных препятствий	6	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Беговые упр		
84		Развитие силовой выносливости.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Беговые упр		
85		Обучение и закрепление навыков в преодолении горизонтальных препятствий		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Беговые упр		
86		Кроссовая подготовка		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в	Уметь демонстрировать физические	текущий	Беговые упр		

				ЗУН	равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	кондиции				
87		Развитие силовой выносливости		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий	Беговые упр		
88		Кроссовая подготовка		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Беговые упр		
89-90	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Беговые упр		
91		Совершенствование спринтерского бега		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Беговые упр		

					после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).					
92-93		Совершенствование спринтерского бега		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Беговые упр		
94-95		Развитие скоростных способностей.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	текущий	Беговые упр		
96-97		Развитие скоростной выносливости		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Беговые упр		
98	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление передачи мяча внутренней стороной стопы.	3	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Прыжковые упр		

					места – на результат.					
99		Овладение техникой метания мяча на дальность Закрепление передачи мяча внутренней стороной стопы.		Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Прыжковые упр		
100		Закрепление передачи мяча внутренней стороной стопы. Закрепление передачи мяча внутренней стороной стопы.		Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Прыжковые упр		
101	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей. Закрепление передачи мяча внутренней стороной стопы.	2	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий	Прыжковые упр		
102		Развитие силовых и координационных способностей. Закрепление передачи мяча внутренней стороной стопы.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Прыжковые упр		