

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная
школа с. Гордино Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Рассмотрено:

На заседании методического
объединения учителей
физической культуры
«__»_____20 г.

Утверждаю:

директор образовательного
учреждения

«26» июня 2023г. №115
печать, подпись,

**Рабочая программа по
«Физической культуре» 9 класс
на 2023-2024 уч.г.**

Автор-составитель:

Некрасов Егор Иванович,
учитель физической культуры
1 квалификационной категории.

с. Гордино
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МОРФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № ____ от _____

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 70 учебных часов (35 недель), из них 7 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

Основное общее образование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических

- качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы организации образовательного процесса.

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое сущности материала; его излагает, используя в ги.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	9	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание : из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	9	3	7-8	10	5	12-13	16

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	8	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	-	10
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Бег на 2000м, мин.с	10.30	
	Бег на 1000м, мин.с.	-	5.40

	Кроссовый бег на 2000м. мин.с.	14мин.30с.	-
	Кроссовый бег на 2000м. мин.с.	-	17.20
	Передвижение на лыжах 2км. С.	16.30	21.00
Координация движений	Последовательность выполнения кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10м, с	8.2	8.8

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры; - плавание	68 14 20 16 18
5	Всего	68

Изучение программы по физической культуре в 9 классе направлено на достижение

целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

9 КЛАСС

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Разновидности туристических походов.
- Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Пользоваться компасом и составлять карты, подбирать соответствующую одежду и обувь по погодным условиям.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Значение профилактики, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Разновидности туристических походов;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Уметь:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Выполнять различные туристические походы.

- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Акробатическая комбинация (юноши)

Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, переворот в сторону «колесо». Из упора присев силой стойка на голове и руках (держат), два длинных кувырока вперед с трех шагов разбега; кувырок назад согнувшись; о.с.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Упражнения на перекладине (юноши):

Из вися подъем переворотом в упор; Медленное опускание вперед в вис; Махом назад соскок.; подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Упражнения на брусьях (юноши).

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.; упор углом (держат). Мах назад; махом вперед соскок с поворотом на 180 градусов

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

Акробатическая комбинация (девушки)

Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, наклон назад «мост», лечь на спину, перекат вперед в группировке, кувырок вперед и кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись.

Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).

Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев; поворот налево, направо кругом; равновесие на одной ноге; махом правой, левой вперед соскок прогнувшись.

Упражнение на брусьях (девушки).

Вис на верхней жерди лицом к нижней жерди перемах ноги врозь; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; поворот сед на левом бедре, правая назад; хват за верхнюю жердь; соскок с поворотом налево кругом.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.2. Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции – 60м. Средние дистанции 500м – девушки, 1000м. – юноши. Длинные дистанции девушки - 1000м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 3км; девушки – 2 км.

Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину и на результат.

Техника эстафетного бега. Метание теннисного мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

Уметь:

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт.

3.3. Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Переход попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь:

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

3.4. Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Верхняя

прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Владеть техникой прямого нападающего удара;
- Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Ведение мяча, броски одной и двумя руками в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;

- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

3.6. Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. **Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- **Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- **Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ урока	Предметное содержание		Ко л- в	Тип	Элементы	Вид	Л/з	Дата	
	ФКГОС	ПРОГРАММЫ						проведени план 1	а
1	2	3	4	5	6	8	9	10	
	Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре.	Примерные программы основного общего образования по физической культуре.							
1	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>1.2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег</p>	<p>1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>1.1. Требования безопасности и профилактике травматизма.</p> <p>1.2. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.</p>	8/1	Изучение нового материала.	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</p> <p>Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ</p>	Индивидуальный.	Комплекс 1		

2	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег</p>	<p>1. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. 1.1 Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы их развития и тестирования.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1. Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, эстафетный, бег</p>	2	Урок повторения	<p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</p>	Индивидуальный	Повторить термины	
3	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег</p>	<p>1. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. 1.1. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1. Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, эстафетный, бег</p>	3	Урок повторения	<p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60x2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Повторить стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</p>	Индивидуальный.	Комплекс 1	
4	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1 Техника выполнения упражнения, соблюдение режима физической нагрузки.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная</p>	<p>1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. 1.1. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с</p>	4	Урок обобщающего повторения	<p>Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Круговая</p>	<p>Мальчики : 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1-«3».</p> <p>Девочки</p>	Повторить технику низко	

	<p>деятельность. Легкая атлетика: бег на короткие , средние и длинные дистанции, эстафетный бег</p>	<p>физической подготовленностью. 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1.Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, эстафетный, бег</p>			эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств.	: 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	-го старт а стр.		
5	<p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: бег на короткие , средние и длинные дистанции. Прыжок в длину, метание малого мяча.</p>	<p>1.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности 1.1. Н Е Т !</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1.Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.</p>	5	Обобщающего повторения	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 400м. История отечественного спорта				
6	<p>1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: бег на короткие , средние и длинные дистанции. Прыжок в длину, метание малого</p>	<p>1. 1.Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. 1.1.Общее представление о об оздоровительных системах, спортивно-оздоровительной тренировке. 2. Физическое</p>	6	Обобщающего повторения	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег на выносливость 1000м. Специальные беговые		Комплекс 1		

	мяча.	совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1.Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, с опорой на одну руку. Прыжок			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта			
7	2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: бег на короткие , средние и длинные дистанции. Прыжок в длину, метание малого мяча.	2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1.Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	7	Обобщающего повторения	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно -силовых качеств. Эстафетный бег 4x50м. Развитие выносливости бег до 10 мин.	Мальчик и: 420-400-380. Девочки: 380-360-340. Оценка техники метания мяча	Техника прыжка стр.	
8	2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: бег на короткие , средние и длинные дистанции. Прыжок в длину, метание малого мяча.	. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1.Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	8	Обобщающего повторения	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Простейшие приемы самомассажа. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Мальчики : 8,30-9,00; 9,00-9,20. Девочки: 7,30-9,00	Комплекс 1	

9	Баскетбол	Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия.	1	Изучение нового материала	Техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол.	Индивидуальный.		
10		Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия.	2	Урок повторения	Техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол.	Индивидуальный		

11		Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия	3	Урок повторения	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Оценить технику передвижений и остановок			
12		Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия.	4	Урок повторения	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Оценить технику сочетание приёмов передвижений и остановок , приёмов передач, ведения и бросков.			

13		Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия.	5	Урок повторения	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3. Учебная игра.	Оценить технику сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.		
14		Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия.	6	Урок повторения	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	Оценить технические приёмы в баскетболе		

15		Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия.	7	Урок повторения	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Оценить технические приёмы в баскетболе			
16		Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия.	8	Урок повторения	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Оценить технические действия в игре			

17	<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2.1. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. 3.1. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).</p>	<p>1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. 1.1. Требования безопасности и профилактике травматизма. 2 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 2.1. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показатели. 3. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной</p>	1	Изучение нового материала.	<p>Правила поведения и техники безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на развитие координационных способностей ОРУ на гимнастической стенке. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).</p>	Комплекс 2		
18	<p>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).</p>	<p>1 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 1.1. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показатели. 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</p>	2	повторения	<p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Строевые упражнения. Акробатика (м,д). Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема</p>			

19	<p>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Акробатические упражнения и комбинации (м, д), опорный прыжок.</p>	<p>1 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 1.1. Индивидуальные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина, гимнастические брусья (м), Гимнастические брусья и</p>	3	повторения	<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. переворот в сторону, «мост» из положения стоя и лежа. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.</p>	Комплекс ОРУ.		
----	--	--	---	------------	---	---------------	--	--

20	<p>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Акробатические упражнения и комбинации (м, д), опорный прыжок.</p>	<p>1. Способы физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1 Проведение утренней зарядки и физкультпауз, оздоровительной ходьбы и бега, простейшие способы и приёмы самомассажа и релаксации.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина, гимнастические брусья (м), Гимнастические брусья и бревно (д). Акробатические упражнения и комбинации, опорный прыжок</p>	4	Комбинированный	<p>. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Опорный прыжок. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, переворот в сторону, «мост» из положения стоя и лежа.</p>	Комплекс ОРУ.		
----	--	---	---	-----------------	---	---------------	--	--

21	<p>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Акробатические упражнения и комбинации (м, д), опорный прыжок.</p>	<p>1. Способы физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). 2. 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. 2.1. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина, гимнастические брусья (м), Гимнастические брусья и бревно (д). Акробатические упражнения и комбинации</p>	5	Контроль	<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки) .ОРУ в движении с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.</p>	Комплекс ритмической гимнастики.		
22	<p>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>1. Знания о физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1. Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация.</p>	6	Урок Обобщающего повторения.	<p>Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Из стойки спиной к перекладине вис стоя согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах; подъем переворотом в упор махом и силой. Упражнение на перекладине (м), бревне (д). Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор</p>	Комплекс ОРУ с гантелями.		

23			7	Урок обобщающего повторения.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Из стойки спиной к перекладине вис стоя согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах; подъем переворотом в упор махом и силой. Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых			
24			8	Урок Обобщающего повторения.	Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника с партнером. Из стойки спиной к перекладине вис стоя согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах; подъем переворотом в упор махом и силой. Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, равновесие на одной ноге. Прыжки, Прыжки	ОРУ на развитие гибкости.		

25			9	Урок Обобщающего повторения.	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед-ноги врозь. Вис на верхней жерди, перемах ноги врозь; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь;			
26			10	Урок Обобщающего повторения.	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед-ноги врозь. Вис на верхней жерди, перемах ноги врозь; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь;			
27			11	Урок Обобщающего повторения.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед-ноги врозь. Вис на верхней жерди, перемах ноги врозь; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; сед на бедре; хват за верхнюю жердь; севкой с			

28			12		Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед-ноги врозь. Вис на верхней жерди, перемах ноги врозь; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; сед на бедре; хват за			
29			13	Обобщающего повторения.	Комплекс ору для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики. Подтягивание из положения виса (м), , из положения лёжа (д). Полоса препятствий с			
30			14	Обобщающего повторения.	Комплекс ору для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики. Полоса препятствий с использованием			

31	Лыжная подготовка 16		1	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Развитие быстроты – прохождение отрезков 30-			
32			2	повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок – соответствие-технические характеристики – подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Развитие скоростно-			
33			3	повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Ускорение 60-80х4м. Прохождение дистанции в			

34			4	повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Развитие выносливости дистанция мальчики - 8км., девочки –			
35			5	Урок обобщающего повторения.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие быстроты: мальчики 3х80м, девочки 3х60и Преход с одновременных ходов на попеременные.			
36			6	Урок обобщающего повторения	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Ускорение3х150м – юноши, девушки3х100м. Преход с одновременных ходов на попеременные.			

37			7	Урок обобщающего повторения	Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 3 км., девушки – 2км. с тремя ускорениями по 150			
38			8	Урок обобщающего повторения	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными условиями.. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 3 км., девушки – 2км. Развитие скоростной выносливости мальчики – 5х150м, девочки – 4х100м. Служба и полем			
39			9	Урок обобщающего повторения	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными условиями.. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции			

40			10	Урок обобщающего повторения	Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости юноши 4х350м, девушки – 4х350м.			
41			11	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: Эстафета. Зона передач эстафеты. Цвета стартовых номеров, передача эстафеты, дисквалификация. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение эстафеты. Мужчины 4х500м.			
42			12	Урок обобщающего повторения	Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в			
43			13	Урок обобщающего повторения	Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в			

44			14	Урок обобщающего повторения	Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Ускорение мальчики – 4х50м, девочки – 3х50м. Прохождение дистанции в среднем темпе			
45			15	Урок обобщающего повторения	Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в			
46			16	Урок обобщающего повторения	Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в			

47	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту. 4ч		1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с				
48			2	Урок повторения	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча. Прыжки				
49			3	Урок повторения	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча. Прыжки				
50			4	Урок повторения	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча. Прыжки через короткую скакалку.				

51	Спортивные игры. Волейбол 10	Стойки, перемещения, передачи мяча, подачи	1	Изуче ние новог о матер иала	Техники безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий	Индивиду альный.	Прави ла сорев нован ий по волей болу		
52			2	повто рения	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие	Индивиду альный			
53			3	повто рения	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Верхняя прямая подача, нижняя	Оценить технику приёма передачи снизу			

54	4	<p>4 Урок обобщающего повторения</p> <p>Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Технические приёмы в волейболе. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.</p>	<p>Оценить технику нападающего удара при встречных передачах</p>		
55	5	<p>5 Урок обобщающего повторения</p> <p>Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>			

56			6	6 Урок обобщающего повторения	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения.	Оценить технику верхней прямой подачи.		
57		Передачи. Подачи. Нападающий удар.	7	Урок обобщающего повторения	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения.	Оценить правила судейства по волейболу во время игры.		
58		Передачи. Подачи. Нападающий удар. Верхняя прямая передача.	8	Урок обобщающего повторения	Официальные волейбольные правила. Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Тактика свободного нападения.	Оценить правила судейства по волейболу во время игры		

59		Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи.	9	Урок обобщающего повторения	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые передачи. Приём подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол.	Оценить учебную игру				
60		Технические приёмы и тактические действия в волейболе.	10	Урок обобщающего повторения	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые передачи. Приём подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол.	Оценить учебную игру				

1	2	3	4	5	6	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

61	Легкая атлетика 8	Метание мяча. Круговая Эстафета Спортивные игры.	1	Изуче ние новог о матер иала.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Бег с изменением направления. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Высокий старт стартовый разгон. Круговая эстафета 4x50м. Официальные футбольные правила. Технические приемы и тактические действия в футболе, волейболе. Игра головой	Индивидуальный.			
62		Бег. Старт. Беговые упражнения. Метание мяча	2	Урок повто рения	Бег с изменением направления, скорости. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Метание мяча. Низкий старт. Бег по прямой. Бег 60м. Развитие координационных способностей. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней	Мальчики : 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1-«3». Девочки : 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»			
63		Бег, Эстафетный бег .Кросс.	3	Урок повто рения	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег (3000-2000м). Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра в футбол,	Оценить кроссовый бег.			

64		Старт, бег. Спортивные игры.	4	Урок обобщающего повторения	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Технические приемы и тактические действия в	Оценить технику старта.			
65		Бег. Спортивные игры.	5	Урок обобщающего повторения	Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра в футбол и волейбол.	Индивидуальный.			
66		Полоса препятствий.	6	Повторения	Дозировка нагрузки при занятии бегом., прыжками . Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительный бег при развитии и совершенствовании основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятии легкой атлетикой. Полоса препятствий. Техника	Оценить кроссовый бег.			
67		Бег. Русская игра «Лапта»	7	Урок обобщающего повторения	История отечественного спорта. Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин мальчики. Развитие физических качеств. Правила соревнований. Русская	Оценить технику игры в «Лапту».			

68		Бег. Русская игра «Лапта»	Урок обоб- щаю- щего повто- рения	История отечественного спорта. Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин мальчики. Развитие физических качеств. Правила соревнований. Русская	Оценить технику игры в «Лапту».			
----	--	---------------------------------	--	---	--	--	--	--

