




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8 г.Нурлат Республики Татарстан»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
МБОУ «СОШ № 8»
 Григорьев
А.А. Протокол № 1 от
«25» 08 20 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УР МБОУ «СОШ № 8»
 Григорьева Г.Д.
«28» 08 20 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «СОШ № 8»
 Граф А.А.
Приказ № 253 от
«29» 08 20 г.



Рабочая программа
учебного предмета «физическая культура»
для 9 классов
учителя физической культуры Граф Алевтины Александровны
первой квалификационной категории.

Принято на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от 29 августа 2018г

2018 -2019 учебный год

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011):

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки Р.Ф. от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»)(с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609 «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 2004 г. N 1089"
5. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. В.И.Лях. А. А. Зданевич. Москва . «Просвещение» 2011.
6. Учебный план МБОУ Старокулаткинской СОШ № 8 на учебный год.
7. Положение о разработке и утверждении рабочих программ по учебным предметам, элективным и факультативным курсам, программам внеурочной деятельности, кружковых и секционных занятий МБОУ Старокулаткинской СОШ № 8
8. Образовательная программа основного общего образования МБОУ Старокулаткинской СОШ № 8.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне"(ГТО)

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и

обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчета 3 ч в неделю -105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен 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». Рабочая программа рассчитана на 105 ч (по 3 ч в неделю)

Содержание тем учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | № по разделу | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Планируемые результаты | Сроки | |
|-------|--------------|------------|--------------|---------------------|------------------------|-------|-------|
| | | | | | | план | факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики –14 ч

| | | | | | | | |
|----|-----|--|---|--|---|-------|--|
| 1. | 1.1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. | 1 | Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | 3.09 | |
| 2. | 1.2 | Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 1 | Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | 6.09 | |
| 3. | 1.3 | Финиширование. Низкий старт .Специальные беговые упражнения | 1 | Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | 7.09 | |
| 4. | 1.4 | Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. | 1 | Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения | Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью | 10.09 | |
| 5. | 1.5 | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность | 13.09 | |
| 6. | 1.6 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность | 14.09 | |
| 7. | 1.7 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Метание мяча с разбега | 1 | Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология | Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность | 17.09 | |

| | | | | | | | |
|-----|------|--|---|---|---|-------|--|
| | | по коридору шириной 10 м. | | метания. | | | |
| 8. | 1.8 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м. | Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность | 20.09 | |
| 9. | 1.9 | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м. | Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать мяч на дальность | 21.09 | |
| 10. | 1.10 | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. | 1 | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат | 24.09 | |
| 11. | 1.11 | Прыжок в длину с места.(У) ОРУ. | 1 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений. | Уметь прыгать в длину. | 27.09 | |
| 12. | 1.12 | Челночный бег 8x10. ОРУ | 1 | Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | Уметь выполнять серии челночного бега. | 28.09 | |
| 13. | 1.13 | Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные | 1 | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км. | Уметь прыгать в длину с разбега. | 01.09 | |
| 14. | 1.14 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».(У) | 1 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с разбега. | 04.10 | |

2. Баскетбол – 10 ч.

| | | | | | | | |
|-----|-----|--|---|---|---|-------|--|
| 15. | 2.1 | Техника безопасности на уроках спорт игр. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Техника безопасности на уроках спорт игр. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 5.10 | |
| 16. | 2.2 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 8.10 | |
| 17. | 2.3 | Оценка техники выполнения штрафного броска | 1 | 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. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 11.10 | |
| 18. | 2.4 | Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. | 1 | 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. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 12.10 | |
| 19. | 2.5 | Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра | 1 | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 15.10 | |
| 20. | 2.6 | Бросок одной рукой от | 1 | Сочетание приёмов передвижения и | Уметь играть в баскетбол по | 18.10 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------|--|---|--|---|-------|--|
| | | плеча в прыжке с сопротивлением. | | остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | | |
| 21. | 2.7 | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | 1 | Сочетание приёмов передвижения 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. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 19.10 | |
| 22. | 2.8 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 22.10 | |
| 23. | 2.9 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 25.10 | |
| 24. | 2.10 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Сочетание приёмов передвижения 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. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 26.10 | |
| 3. Гимнастика –18 ч | | | | | | | |
| 25. | 3.1 | Правила ТБ на уроках | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. | Уметь выполнять строевые | 08.11 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----|---|---|---|--|-------|--|
| | | гимнастики. Подъём переворотом силой (мальчики). | | Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | упражнения; упражнения в висе. | | |
| 26. | 3.2 | Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки) | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | 09.11 | |
| 27. | 3.3 | Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно | 12.11 | |
| 28 | 3.4 | Подъём переворотом силой (мальчики). | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | 15.11 | |
| 29. | 3.5 | Из упора присев стойка на руках и голове | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх | Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с | 16.11 | |

| | | | | | | | |
|-----|------|---|---|--|--|-------|--|
| | | (мальчики). | | шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов | | |
| 30. | 3.6 | Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | 19.11 | |
| 31. | 3.7 | Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении | 1 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении | Уметь выполнять упражнения | 22.11 | |
| 32. | 3.8 | Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание в висе: | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | 23.11 | |
| 33. | 3.9 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. | 1 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять упражнения | 26.11 | |
| 34. | 3.10 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять упражнения | 29.11 | |
| 35. | 3.11 | ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять упражнения | 30.11 | |
| 36. | 3.12 | Подъём переворотом | 1 | . ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие | Уметь выполнять упражнения | 3.12 | |

| | | | | | | | |
|-----|------|--|---|--|---|-------|--|
| | | силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки) | | скоростно-силовых способностей | | | |
| 37 | 3.13 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно | 6.12 | |
| 38. | 3.14 | Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | 7.12 | |
| 39. | 3.15 | Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов | 10.12 | |
| 40 | 3.16 | Оценка техники выполнения акробатических элементов | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | 13.12 | |
| 41. | 3.17 | Оценка техники выполнения кувырка назад в полу шпагат(д) | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно | 14.12 | |
| 42. | 3.18 | Оценка техники выполнения подъёма | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися. | 17.12 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|---|---|---|--|-------|--|
| | | переворотом; | | весе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | | |
| 4. Лыжная подготовка – 21 ч. | | | | | | | |
| 43 | 4.1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 1 | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | 20.12 | |
| 44. | 4.2 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | 1 | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | 21.12 | |
| 45. | 4.3 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | 24.12 | |
| 46. | 4.4 | совершенствование техники выполнения конькового хода | 1 | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | Уметь выполнять технику конькового хода. | 27.12 | |
| 47. | 4.5 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | 1 | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | 28.12 | |
| 48. | 4.6 | Совершенствование техники выполнения | 1 | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. | Уметь выполнять технику конькового хода. | | |

| | | | | | | |
|-----|------|---|---|--|---|--|
| | | конькового хода | | Прохождение дистанции 3,5 км. | | |
| 49. | 4.7 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода. | |
| 50. | 4.8 | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3,2 км. | 1 | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км. | Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода. | |
| 51. | 4.9 | Совершенствование техники выполнения конькового хода | 1 | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | Уметь выполнять технику конькового хода. | |
| 52. | 4.10 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | |
| 53. | 4.11 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | 1 | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | |
| 54. | 4.12 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости. | Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности. | |
| 55. | 4.13 | Совершенствование техники выполнения конькового хода | 1 | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | Уметь выполнять технику конькового хода. | |
| 56. | 4.14 | Оценка техники одновременного двухша | 1 | Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | |

| | | | | | | |
|-----|------|---|---|--|---|--|
| | | жного хода. | | отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости. | | |
| 57. | 4.15 | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. | 1 | Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | |
| 58. | 4.16 | Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | 1 | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | |
| 59. | 4.17 | Оценка техники одновременного одношажного хода. | 1 | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | |
| 60. | 4.18 | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | 1 | Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | |
| 61. | 4.19 | Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. | 1 | Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------|---|---|---|--|--|--|
| 62. | 4.20 | Оценка техники выполнения конькового хода | 1 | Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | |
| 63 | 4.21 | Прохождение дистанции 3,0 км на время | 1 | Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | |
| 5 Волейбол – 12 ч. | | | | | | | |
| 64. | 5.1 | Правила техники безопасности при игре в волейбол. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. | 1 | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол. | | |
| 65. | 5.2 | Верхняя передача мяча в парах. | 1 | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол. | | |
| 66. | 5.3 | Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Игра. | 1 | Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол. | | |
| 67. | 5.4 | Совершенствовать технику приема мяча с подачи. | 1 | Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол. | | |
| 68. | 5.5 | Совершенствование | 1 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Уметь своевременно выйти на мяч, | | |

| | | | | | | | |
|-----|------|--|---|---|--|--|--|
| | | нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. | | Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. | правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. | | |
| 69. | 5.6 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков | 1 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты. | Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). | | |
| 70. | 5.7 | Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть. | Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол. | | |
| 71. | 5.8 | Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. | 1 | Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. Знать правила игры в волейбол. | | |
| 72. | 5.9 | Верхняя подача мяча через сетку в прыжке. | 1 | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. | Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | | |
| 73. | 5.10 | Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. | 1 | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол. | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------|---|---|--|--|-------|--|
| 74. | 5.11 | Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. | 1 | Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. | Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол. | | |
| 75. | 5.12 | Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости | 1 | Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол. | | |
| 6. Баскетбол – 8 ч. | | | | | | | |
| 76. | 6.1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 16.03 | |
| 77. | 6.2 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 17.03 | |
| 78. | 6.3 | Взаимодействие трёх | 1 | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 21.03 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----|---|---|--|---|-------|--|
| | | игроков в нападении. Учебная игра | | прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | | | |
| 79. | 6.4 | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. | 1 | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 23.03 | |
| 80. | 6.5 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 24.03 | |
| 81. | 6.6 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 | Сочетание приёмов передвижения 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. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 4.04 | |
| 82. | 6.7 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 6.04 | |
| 83. | 6.8 | Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | 7.04 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|---|---|---|---|-------|--|
| | | | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | | | |
| 7. Легкая атлетика –19 ч. | | | | | | | |
| 84. | 7.1 | Инструктаж по ТБ. . Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. | 1 | Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут | 11.04 | |
| 85. | 7.2 | Передача эстафетной палочки (шагом). Совершенствование техники низкого старта | 1 | Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе до 13 минут | 13.04 | |
| 86. | 7.3 | Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции | 1 | Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | 14.04 | |
| 87. | 7.4 | Передача эстафетной палочки по виражу. | 1 | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча. | Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м. | 18.04 | |
| 88. | 7.5 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | 20.04 | |

| | | | | | | | |
|-----|------|---|---|--|---|-------|--|
| | | | | короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки. | | | |
| 89. | 7.6 | Бег 60 м. (У)Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. | 1 | Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | Уметь пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью. | 21.04 | |
| 90. | 7.7 | Метание малого мяча с разбега по коридору 10 | 1 | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 103м. Вкладывание массы тела в бросок мяча. | Уметь метать мяч с разбега. | 25.04 | |
| 91. | 7.8 | Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | Уметь метать мяч с разбега. | 27.04 | |
| 92. | 7.9 | Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. | 28.04 | |
| 93. | 7.10 | Метание мяча с разбега по коридору 10 м.(У) | 1 | Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах. | Уметь метать мяч с разбега на дальность. | 2.05 | |
| 94. | 7.11 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин. | 4.05 | |

| | | | | | | | |
|------|------|---|---|--|--|-------|--|
| 95. | 7.12 | Прыжок в длину с разбега | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. | Уметь распределять силу на всю дистанцию. | 5.05 | |
| 96. | 7.13 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. | 11.05 | |
| 97. | 7.14 | Бег 2000 м на результат. ОРУ. | 1 | Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь распределять силу на всю дистанцию. | 12.05 | |
| 98. | 7.15 | Техника метания гранаты. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин. | 16.05 | |
| 99. | 7.16 | Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. | 1 | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км. | Уметь прыгать в длину с разбега. | 18.05 | |
| 100. | 7.17 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».(У) | 1 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с разбега. | 19.05 | |
| 101. | 7.18 | Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ОРУ. Подвижные игры. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Распределение силы на всю дистанцию. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ОРУ. Подвижные игры. | Уметь распределять силы на всю дистанцию. | 23.05 | |

| | | | | | | | |
|------|------|---|---|--|---|-------|--|
| 102. | 7.19 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. Метание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу). | Уметь вкладывать массу тела в бросок гранаты. | 25.05 | |
|------|------|---|---|--|---|-------|--|

Требования к уровню подготовки учащихся

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь:

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- Стенка гимнастическая
- Козёл гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат для лазанья
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Маты гимнастические
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Щит баскетбольный игровой
- Кольцо баскетбольное
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Стол для настольного тенниса
- Лыжи
- Лыжные палки
- Лыжные ботинки
- Аптечка медицинская
- Спортивный зал (кабинет)
- Спортивный зал игровой
- Раздевалки
- Кабинет учителя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Список литературы

Основная:

1. Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: Просвещение, 2012г.

Дополнительная:

1. Баландин Г.А. Урок в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Космин И.П. Спорт в школе / И.П. Космин, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. – М., 2003.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: 2000.
5. Кузнецов. В.С. Оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 2003.
6. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М., 1999.
7. Листов О.Н. Спортивные игры на уроках физкультуры / О.Н. Листов. – М., 2001..
8. Макаров, А.Н. Лёгкая атлетика / Макаров А.Н. – М.: 1990.
9. Найминова Э. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. – М., 2001.
10. Холодов Г.К. Лёгкая атлетика в школе / Г.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 1998.

ПРИЛОЖЕНИЕ**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10 – 15 ЛЕТ**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тесты) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|--------------------------------|--------------|------------|-----------|-------------|-------------|----------|-------------|
| | | | | Мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | Средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 10-11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 10-11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и выше |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0-8,4 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 10-11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 10-11 | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |

| | | | 14 15 | 1050 1100 | 1200-1300 1250-1350 | 1450 1500 | 850 900 | 1000-1150 1050-1200 | 1250 1300 |
|---|----------|--|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|
| 5 | гибкость | Наклон в перед из положения стоя, см | 10-11 12 13 14 15 | 2 и ниже 2 2 3 4 | 6-8 6-8 5-7 7-9 8-10 | 10 и выше 10 9 11 12 | 4 и ниже 5 6 7 7 | 8-10 9-11 10-12 12-14 12-14 | 15 и выше 16 18 20 20 |
| 6 | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол.раз (м); На низкой перекладине из вися лежа, кол.раз (д) | 10-11 12 13 14 15 | 1 1 1 2 3 | 4-5 4-6 5-6 6-7 7-8 | 6 и выше 7 8 9 10 | 4 и ниже 4 5 5 5 | 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13 | 19 и выше 20 19 17 16 |