**Филиал МАОУ Петелинская СОШ**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1, тел/факс: 96-493**

**zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  На заседании методического совета  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_г  Председатель МС школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ПРИНЯТА  на педагогическом совете Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г | УТВЕРЖДЕНА  Приказом  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 9 класса**

Учитель: Юдин Александр Павлович

Дата разработки 2016 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**   Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:   1. 7 - 9 классы: Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" 2. Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011 г. 3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. : Просвещение, 2012). 4. Учебного плана Филиала МАОУ Петелинская СОШ «Заводопетровская средняя общеобразовательная школа» на 2016-2017 учебный год, утвержденный приказом №48-од от 30.05.2016 г. 5. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253.   ***Изучение физической культуры в основной школе 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, роли в формировании здорового образа жизни.   **ЗАДАЧИ:**  ***Оздоровительные:***   * Укрепление здоровья; * Содействие нормальному физическому развитию; * Расширение функциональных возможностей организма.   ***Образовательные:***   * Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; * Обучение жизненно важных двигательных умениям  и навыкам; * Приобретение необходимых знаний в области  физической культуры и спорта; * Формирование знаний и способностей развития  физических качеств; * Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой; * Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований; * Развитее функциональных  возможностей  организма основных физических качеств: скоростных,  силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.   ***Воспитательные:***   * Воспитание потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья; * Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических  процессов и свойств личности.   **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**  В учебном плане на предмет физической культуры **в 9 классе**  выделяется  **3 учебных часа в неделю, 102 часа в год.**  **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | 2 | Легкая атлетика | 21 | | 3 | Спортивные игры | 29 | | 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 5 | Лыжная подготовка | 25 | | 6 | Элементы единоборств | 9 | |  | итого | 102 |   **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  **РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | | **2**  **четверть** | | | | **3**  **четверть** | | | **4**  **четверть** | | | 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | | | | | | 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  | |  | |  | | |  | | 11 | | 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 29 |  | 14 | | 3 | |  | | | 12 | |  | | 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | | 18 |  |  | | |  | | | | 5 | Элементы единоборств | 9 |  | | |  | 3 |  | | 5 | 1 | | | | 6 | Лыжная подготовка | 25 |  | | |  | | 25 | |  |  | | | |  | Всего часов: | 102 | 24 | | | 24 | | 30 | | | 24 | | |  1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**   **Основы физической культуры и здорового образа жизни**  **(изучается в процессе уроков)**  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  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, соблюдением 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.  **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.  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 икроссовый 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, мини-футболе*.*  **9 класс**  **История физической культуры** Физическая культура в современном обществе. Достижения российских спортсменов в различных видах спорта.  **Физическая культура (основные понятия).**  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Требования к технике безопасности . Здоровье физическое и духовное.  Упражнения специальной и технической подготовки. Упражнения динамического и статического характера.  **Физическая культура человека**  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности .Развитие выносливости. Самостоятельные занятия лыжным спортом.  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  **Организация и проведение самостоятельных занятий** **физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение и самоконтроль.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.  Строевые упражнения.  Акробатические упражнения и комбинации.  Опорные прыжки.  Упражнения и комбинации на гимнастической скамье (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Метание малого мяча.  **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.  Волейбол. Игра по правилам.  **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.  **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  **Лыжная подготовка.** Правильный уход за лыжами. Ходьба на лыжах. Скользящий шаг. Одновременный лыжный ход. Попеременный лыжный ход. Коньковый лыжный ход. Спуски и подъёмы на лыжах. Подъёмы: «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка».Способы торможения при спусках: «плугом», «полуплугом»  **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  Беговые упражнения:  - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;  - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;  - высокий старт;  - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;  - кроссовый бег; бег на 100м;  - варианты челночного бега 3х10 м.  Прыжковые упражнения:  - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;  - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  Метание малого мяча:  - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;  - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;  - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;  - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.   1. **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХ, ОСВАИВАЮЩИХ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**   **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 наблюдения 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. |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | **Примечания** |
| **план** | **факт** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 ч** | | | | | | | |
| 1 | **Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.**  Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный | Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложения.  Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | 1 | 05.09 |  |  |
| 2 | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетный бег. | Изучение нового материала | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. | 1 | 06.09 |  |  |
| 3 | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м. | Учетный | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. | 1 | 07.09 |  |  |
| 4 | Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. | Учетный | Совершенствовать эстафетный бег. Низкий старт с преследованием. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | 1 | 12.09 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Передача эстафеты. | Учетный | Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. | 1 | 13.09 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. | 1 | 14.09 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты. | Учетный | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | 1 | 19.09 |  |  |
| 8 | Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. | Совершенствование ЗУН | Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 | 20.09 |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | Учетный | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | 1 | 21.09 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | Учетный | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 | 26.09 |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 14 ч** | | | | | | | |
| **БАСКЕТБОЛ – 7 ч** | | | | | | | |
| 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 27.09 |  |  |
| 12 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 28.09 |  |  |
| 13 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 03.10 |  |  |
| 14 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | Совершенствование ЗУН | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 | 04.10 |  |  |
| 15 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 | 05.10 |  |  |
| 16 | Штрафной бросок.  Ловля, передача, броски. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику штрафного броска.  Ловля, передача, броски. | 1 | 10.10 |  |  |
| 17 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 | 11.10 |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ – 7 ч** | | | | | | | |
| 18 | **Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.** Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионер-бол» | Изучение нового материала | Современные и традиционные оздоровительные системы.  Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионер-бол» | 1 | 12.10 |  |  |
| 19 | Полоса препятствий. Передачи мяча двумя руками сверху. | Совершенствование ЗУН | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 17.10 |  |  |
| 20 | Приём мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | Изучение нового материала | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 18.10 |  |  |
| 21 | Приём мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху. | Совершенствование ЗУН | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 19.10 |  |  |
| 22 | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча. | Изучение нового материала | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 1 | 24.10 |  |  |
| 23 | Прямая нижняя подачи мяча. Приём мяча снизу и передачи сверху. | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 | 25.10 |  |  |
| 24 | Техника пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 | 26.10 |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 3 ч** | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ – 3 ч** | | | | | | | |
| 25 | Элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе». **Релаксация на уроке физкультуры.** | Совершенствование ЗУН | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».  Релаксация (общие представления) | 1 | 07.11 |  |  |
| 26 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | Комплексный | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | 1 | 08.11 |  |  |
| 27 | Игры с элементами волейбола. Подтягивание. | Учетный | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. | 1 | 09.11 |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 18 ч** | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | Вводный | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | 14.11 |  |  |
| 29 | Кувырки вперед и назад. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырков вперед и назад. | 1 | 15.11 |  |  |
| 30 | Лазанье по канату в три приема. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лазанья по канату в три приема. | 1 | 16.11 |  |  |
| 31 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок; два кувырка вперед слитно. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 | 21.11 |  |  |
| 32 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; из упора на н\ж опускание вперед в вис присев. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений на брусьях: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 1 | 22.11 |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене | Совершенствование ЗУН | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 | 23.11 |  |  |
| 34 | Лазанье по канату | Совершенствование ЗУН | Лазанье по канату | 1 | 28.11 |  |  |
| 35 | Подъем махом назад в сед ноги врозь; из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж | Совершенствование ЗУН | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | 1 | 29.11 |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику акробатические упражнения | 1 | 30.11 |  |  |
| 37 | Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90о | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги через козла(м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) через коня | 1 | 05.12 |  |  |
| 38 | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Техника выполнения акробатической комбинации | 1 | 06.12 |  |  |
| 39 | Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90о | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 | 07.12 |  |  |
| 40 | Лазание по канату, упражнения в равновесии. | Совершенствование ЗУН | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 | 12.12 |  |  |
| 41 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | Учетный | Гимнастическая полоса препятствий. Техника опорного прыжка - учет. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 | 13.12 |  |  |
| 42 | Лазание по канату изученным способом.  Игры на внимание. | Учетный | Оценить технику лазания по канату изученным способом.  Игры на внимание. | 1 | 14.12 |  |  |
| 43 | Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат. | Учетный | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 | 19.12 |  |  |
| 44 | Соединение из 3-4 элементов. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику акробатического соединения из 3-4 элементов. | 1 | 20.12 |  |  |
| 45 | Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | Учетный | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 | 21.12 |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (БОРЬБА) – 3 ч** | | | | | | | |
| 46 | Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии. Стойки и передвижение в стойке | 1 | 26.12 |  |  |
| 47 | Упражнения в равновесии. Освобождение от захватов | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии; освобождение от захватов | 1 | 27.12 |  |  |
| 48 | Упражнения в равновесии. Элементы единоборства | Учетный | Оценить технику упражнений в равновесии; элементов единоборств | 1 | 28.12 |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 25 ч** | | | | | | | |
| 49 | **Приемы закаливания.**  Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | Совершенствование ЗУН | Водные процедуры. Правила и дозировка.  Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  |
| 50 | Скользящий шаг без палок и с палками | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику попеременного двухшажного ход | 1 |  |  |  |
| 52 | Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 53 | Подъем в гору скользящим шагом | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 54 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 55 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 56 | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема «полуелочкой» и конькового хода | 1 |  |  |  |
| 57 | Торможение и поворот упором  Дистанция 5 км | Совершенствование ЗУН | Повторить технику торможения и поворота упором  Дистанция 5 км | 1 |  |  |  |
| 58 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |  |
| 59 | Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременных ходов. Повторить технику попеременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
| 60 | Спуски и повороты. Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН | Спуски и повороты. Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором. | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором. | 1 |  |  |  |
| 62 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | 1 |  |  |  |
| 63 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 64 | Коньковый ход. Эстафеты | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 65 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Совершенствование ЗУН | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |  |
| 67 | Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 68 | Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 69 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 70 | Торможение и поворот упором | Совершенствование ЗУН | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |  |
| 71 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 72 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 |  |  |  |
| 73 | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | 1 |  |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (БОРЬБА)** – **6 ч** | | | | | | | |
| 74 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. | Изучение нового материала | Элементы единоборств. Разучить технику стоек и передвижений в стойках. | 1 |  |  |  |
| 75 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Игра «Бой петухов». | 1 |  |  |  |
| 76 | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища | Изучение нового материала | Разучить технику захватов рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | 1 |  |  |  |
| 77 | Захваты рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга» | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику захватов рук и туловища. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |  |
| 78 | Борьба за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет» | Изучение нового материала | Разучить приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». | 1 |  |  |  |
| 79 | Игра «Перетягивание в парах» | Совершенствование ЗУН | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 12 ч** | | | | | | | |
| **БАСКЕТБОЛ – 6 ч** | | | | | | | |
| 80 | **Олимпийское движение в России.**  Броски одной и двумя руками в прыжке. | Совершенствование ЗУН | Этапы развития физической культуры в России.  Выдающиеся успехи отечественных спортсменов.  Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками в прыжке. | 1 |  |  |  |
| 81 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | Совершенствование ЗУН | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | 1 |  |  |  |
| 82 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1 |  |  |  |
| 83 | Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 84 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |  |
| 85 | Верхняя и нижняя передачи.  Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ – 6 ч** | | | | | | | |
| 86 | Передачи мяча во встречных колоннах.  Прием мяча снизу после подачи. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передач мяча во встречных колоннах. Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |  |
| 87 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |  |  |
| 88 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику нижней прямой подачи в заданную часть площадки. | 1 |  |  |  |
| 89 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач через сетку в парах. | 1 |  |  |  |
| 90 | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | Комплексный | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 91 | Учебная игра в волейбол. | Комплексный | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 11 ч** | | | | | | |
| 92 | **Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.**  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | Вводный | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям.  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |  |  |  |
| 93 | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | Совершенствование ЗУН | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | Изучение нового материала | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | Совершенствование ЗУН | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |  |  |  |
| 97 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м. | Учетный | Совершенствовать технику упражнений в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 |  |  |  |
| 98 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | Учетный | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 100 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | Совершенствование ЗУН | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |  |  |  |
| 101 | Эстафеты с предметами | Совершенствование ЗУН | Эстафеты с предметами | 1 |  |  |  |
| 102 | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | Совершенствование ЗУН | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 |  |  |  |

**Раздел VI.**