**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1**

**тел/факс: 96-493, zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена:**  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Алиева Н.М.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г | **Принята**  **на педагогическом совете**  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Утверждена:**  Приказом от \_\_ \_\_ 2015 г №  Директор : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Просвиркина В.А. |

**РАБОЧАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 9 класса**

**Составитель:** учитель физкультуры

Юдин Александр Павлович

**2015 – 2016 учебный год**

|  |
| --- |
| **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на  основе следующих документов:   1. 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. Примерная программа по физической культуре среднего (общего) образования: основная школа базовый и профильный уровень. Москва «Просвещение», 2010 г. 3. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение», 2007 г. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.   **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**   1. Дозировка физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение», 1991 г. Автор: Я.С. Вайнбаум. 2. Уроки физической культуры в 5-9 классах. Москва «Просвещение». Авторы: Г.П. Богданов, Г.П. Мейксон. 3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014 г. 4. Поурочная программа по волейболу 5-9 классы. Омск, 1998 г. Авторы: Г.С. Лалаков, В.Е. Тучин. 5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако», 2007 г. Авторы: А.П. Матвеев.   **Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**   * укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма; * **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью; * **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности; * **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности; * **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.   **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.   **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**  ***В результате освоения физической культуры ученик должен***  **знать**   * роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; * основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки; * основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; * правила закаливания организма и основные способы самомассажа; * гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;   **уметь**   * составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; * выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; * регулировать физическую нагрузку; * осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;   **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**   * проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов; * выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний; * выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; * выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.   **Демонстрировать:**  **Двигательные умения, навыки и способности**  **В циклических и ациклических локомоциях:**   * с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; * в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); * после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».   **В метаниях на дальность и на меткость**:   * метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; * метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.   **В гимнастическах и акробатическах упражнениях**:   * выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).   **В спортивных играх**:   * играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).   **Физическая подготовленность**:   * должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. * **Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; * соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.   **Способы спортивной деятельности**:   * участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; * участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта. * **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; * уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.     **ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ**  **Основы физической культуры и здорового образа жизни**  Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты,стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы,* бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и *гранаты*.  Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).  Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*.*  Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору). |

**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.**

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

* Предварительный: проводится в начале учебного года.
* Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и

учителем.

* Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс,

самочувствие, давление).

* Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
* Итоговый: проводиться в конце учебного года.

**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 |  | | 6 |  | | |
| 6 | Лыжная подготовка | 25 |  | | |  | | 25 | |  |  | | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | | 24 | | 31 | | | 23 | | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.
5. Легкая атлетика.
6. Элементы единоборств.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | **Примечания** |
| **план** | **факт** |
| **I ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | **24** |  |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | | **10** |  |  |  |
| 1 | 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 |  |  |  |
| 2 | 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 |  |  |  |
| 3 | 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 |  |  |  |
| 4 | 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 |  |  |  |
| 5 | 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 |  |  |  |
| 6 | 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 |  |  |  |
| 7 | 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 |  |  |  |
| 8 | 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 |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | Учетный | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | 1 |  |  |  |
| 10 | 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 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | **14** |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | | **7** |  |  |  |
| 11 | 1 | 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 |  |  |  |
| 12 | 2 | 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 |  |  |  |
| 13 | 3 | 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 |  |  |  |
| 14 | 4 | 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 |  |  |  |
| 15 | 5 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |  |  |  |
| 16 | 6 | Штрафной бросок.  Ловля, передача, броски. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику штрафного броска.  Ловля, передача, броски. | 1 |  |  |  |
| 17 | 7 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | **7** |  |  |  |
| 18 | 1 | **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 |  |  |  |
| 19 | 2 | Полоса препятствий. Передачи мяча двумя руками сверху. | Совершенствование ЗУН | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |  |
| 20 | 3 | Приём мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | Изучение нового материала | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |  |
| 21 | 4 | 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 |  |  |  |
| 22 | 5 | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча. | Изучение нового материала | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 23 | 6 | 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 |  |  |  |
| 24 | 7 | Техника пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  |  |
| **II ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | **24** |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | **3** |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | **3** |  |  |  |
| 25 | 1 | Элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе». **Релаксация на уроке физкультуры.** | Совершенствование ЗУН | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».  Релаксация (общие представления) | 1 |  |  |  |
| 26 | 2 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | Комплексный | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | 1 |  |  |  |
| 27 | 3 | Игры с элементами волейбола. Подтягивание. | Учетный | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. | 1 |  |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | | | | | **18** |  |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | Вводный | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 29 | 2 | Кувырки вперед и назад. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырков вперед и назад. | 1 |  |  |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату в три приема. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лазанья по канату в три приема. | 1 |  |  |  |
| 31 | 4 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |  |  |  |
| 32 | 5 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 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 |  |  |  |
| 33 | 6 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | Совершенствование ЗУН | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |  |  |  |
| 34 | 7 | Лазанье по канату | Совершенствование ЗУН | Лазанье по канату | 1 |  |  |  |
| 35 | 8 | 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) | 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 |  |  |  |
| 36 | 9 | Акробатические упражнения | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику акробатические упражнения | 1 |  |  |  |
| 37 | 10 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги через козла(м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) через коня | 1 |  |  |  |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Техника выполнения акробатической комбинации | 1 |  |  |  |
| 39 | 12 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |  |
| 40 | 13 | Лазание по канату, упражнения в равновесии. | Совершенствование ЗУН | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 |  |  |  |
| 41 | 14 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | Учетный | Гимнастическая полоса препятствий. Техника опорного прыжка - учет. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 |  |  |  |
| 42 | 15 | Лазание по канату изученным способом.  Игры на внимание. | Учетный | Оценить технику лазания по канату изученным способом.  Игры на внимание. | 1 |  |  |  |
| 43 | 16 | Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат. | Учетный | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 |  |  |  |
| 44 | 17 | Соединение из 3-4 элементов. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику акробатического соединения из 3-4 элементов. | 1 |  |  |  |
| 45 | 18 | Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | Учетный | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (БОРЬБА)** | | | | | **3** |  |  |  |
| 46 | 1 | Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии. Стойки и передвижение в стойке | 1 |  |  |  |
| 47 | 2 | Упражнения в равновесии. Освобождение от захватов | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии; освобождение от захватов | 1 |  |  |  |
| 48 | 3 | Упражнения в равновесии. Элементы единоборства | Учетный | Оценить технику упражнений в равновесии; элементов единоборств | 1 |  |  |  |
| **III ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | **31** |  |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | **25** |  |  |  |
| 49 | 1 | **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 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику попеременного двухшажного ход | 1 |  |  |  |
| 52 | 4 | Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 53 | 5 | Подъем в гору скользящим шагом | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 54 | 6 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 55 | 7 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 56 | 8 | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема «полуелочкой» и конькового хода | 1 |  |  |  |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором  Дистанция 5 км | Совершенствование ЗУН | Повторить технику торможения и поворота упором  Дистанция 5 км | 1 |  |  |  |
| 58 | 10 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |  |
| 59 | 11 | Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременных ходов. Повторить технику попеременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
| 60 | 12 | Спуски и повороты. Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН | Спуски и повороты. Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 61 | 13 | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором. | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором. | 1 |  |  |  |
| 62 | 14 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | 1 |  |  |  |
| 63 | 15 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 64 | 16 | Коньковый ход. Эстафеты | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 65 | 17 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Совершенствование ЗУН | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |  |
| 66 | 18 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |  |
| 67 | 19 | Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 68 | 20 | Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 69 | 21 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 70 | 22 | Торможение и поворот упором | Совершенствование ЗУН | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |  |
| 71 | 23 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 72 | 24 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 |  |  |  |
| 73 | 25 | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | 1 |  |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (БОРЬБА)** | | | | | **6** |  |  |  |
| 74 | 1 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. | Изучение нового материала | Элементы единоборств. Разучить технику стоек и передвижений в стойках. | 1 |  |  |  |
| 75 | 2 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Игра «Бой петухов». | 1 |  |  |  |
| 76 | 3 | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища | Изучение нового материала | Разучить технику захватов рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | 1 |  |  |  |
| 77 | 4 | 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 | 5 | Борьба за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет» | Изучение нового материала | Разучить приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». | 1 |  |  |  |
| 79 | 6 | Игра «Перетягивание в парах» | Совершенствование ЗУН | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  |
| **IV ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | **23** |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | **12** |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | | **6** |  |  |  |
| 80 | 1 | **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 | 2 | 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 | 3 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1 |  |  |  |
| 83 | 4 | Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 84 | 5 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |  |
| 85 | 6 | Верхняя и нижняя передачи.  Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | **6** |  |  |  |
| 86 | 1 | 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 | 2 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |  |  |
| 88 | 3 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику нижней прямой подачи в заданную часть площадки. | 1 |  |  |  |
| 89 | 4 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач через сетку в парах. | 1 |  |  |  |
| 90 | 5 | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | Комплексный | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 91 | 6 | Учебная игра в волейбол. | Комплексный | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | | **11** |  | |  |
| 92 | 1 | **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 | 2 | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | Совершенствование ЗУН | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |  |
| 94 | 3 | 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 | 4 | 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 | 5 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |  |  |  |
| 97 | 6 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м. | Учетный | Совершенствовать технику упражнений в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 |  |  |  |
| 98 | 7 | 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 | 8 | Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | Учетный | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 100 | 9 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | Совершенствование ЗУН | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |  |  |  |
| 101 | 10 | Эстафеты с предметами | Совершенствование ЗУН | Эстафеты с предметами | 1 |  |  |  |
| 102 | 11 | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | Совершенствование ЗУН | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 |  |  |  |

**НОРМЫ ОЦЕНОК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| ***Учащиеся*** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| ***Оценка*** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **Прыжки в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **Наклоны вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| **Бег на лыжах 5 км, мин** | Без учета времени | | | | | |
| **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный инвентарь, оборудование | Количество штук |
| Мячи волейбольные | 11 |
| Мячи баскетбольные | 11 |
| Мячи набивные | 4 |
| Скакалки | 11 |
| Обручи | 11 |
| Лыжи на ботинках | 15 |
| Лыжные палочки | 15 пар |
| Маты | 6 |
| Мячи для метания | 1 |
| Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Шведская стенка | 3 |
| Перекладина | 1 |
| Конь | 1 |
| Гимнастическое бревно | 1 |
| Гимнастический мостик | 1 |

**Раздел VI.**