|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**  **«Ащебутакская средняя общеобразовательная школа»**  **Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области**  **Рабочая программа**  **по физической культуре для 9 класса**    Жуманов Константин Саганович  высшая квалификационная категория  стаж работы**-** 23 года      **с. Ащебутак**  **2016 год**   1. **Планируемые результаты изучения физической культуры.**   **Знать:**  - основы истории развития физической культуры в России  - особенности развития избранного вида спорта;  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических ка­честв, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направлен­ностью;  - биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;  - физиологические основы деятельности систем дыхания, крово­обращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, воз­можности их развития и совершенствования средствами физиче­ской культуры в разные возрастные периоды;  - возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индиви­дуальных черт и свойств личности посредством регулярных заня­тий физической культурой;  - психофункциональные особенности собственного организма;  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, прави­ла использования спортивного инвентаря и оборудования, принци­пы создания простейших спортивных сооружений и площадок;  - правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями.  **Уметь:**  - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в ус­ловиях соревновательной деятельности и организации собственно­го досуга;  - проводить самостоятельные занятия по развитию основных фи­зических способностей, коррекции осанки и телосложения; разра­батывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и пла­нировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  - контролировать и регулировать функциональное состояние ор­ганизма при выполнении физических упражнений, добиваться оздо­ровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую по­мощь при травмах и несчастных случаях;  - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудо­ванием, специальными техническими средствами с целью повыше­ния эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.  По окончании основной школы учащийся должен демонстри­ровать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обя­зательному минимуму содержания образования.    **Демонстрировать:**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: | | Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 | | Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 | |  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - | |  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 | | К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 | | Передвижение на лыжах 2000 м, мин | 16,30 | 21,00 | | К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 | |  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |   **Двигательные умения, навыки и способности: *В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной  скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равно­мерном 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»; проплывать 50 м.  ***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного 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 10-12м.  ***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выпол­нять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимна­стических элементов; 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 (табл. 2), с учетом региональных условий и индивиду­альных возможностей учащихся.  ***Способы физкультурно-оздоровителыюй 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 подготовленности учащихся 11-15 лет**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | | | Мальчики | | | Девочки | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий | | 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 | | 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9.0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9.5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 | | 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 | | 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 | | 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 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 виса, кол-во раз (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки) | 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 |  1. **Содержание учебного предмета**   **Спортивные игры**  **Баскетбол.**  Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  Техника ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и не ведущей рукой.  Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.  Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча.  Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.  Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).  Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **Волейбол**.  Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.  Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.  Техника прямого нападающего удара: прямой напа­дающий удар при встречных передачах.  Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.  Тактика иг­ры: Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.  Овладе­ние игрой: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.  Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.  **Футбол.**  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.  Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.  Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.  Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **Гимнастика с элементами акробатики..**  Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.  **Акробатические упражнения:** мальчики: из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.  Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.  Опорные прыжки: мальчики: пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).  **Легкая атлетика**  Техника спринтерско­го бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.  Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.  Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».  Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».  Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.  Развитие выносливос­ти: бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.  Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.  Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.  **Лыжная подготовка**  Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.  Повороты: на месте махом;  Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;  Спуски: преодоление контруклона.  Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.   1. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности на ступень общего образования.**      |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | |  |  | четверть | | | | | |  |  | I | II | | III | IV | | 1 | Основы знаний о физической культуре | 2 | 2 | 2 | | 1 | | 2 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 13 | |  |  | | 3 | Легкая атлетика | 14 |  | |  | 7 | | 4 | Спортивные игры: | | | | | | | 5 | Баскетбол |  |  | | 10 | 4 | | 6 | Футбол |  |  | |  | 10 | | 7 | Волейбол | 8 | 5 | |  |  | | 8 | Лыжная подготовка |  | 1 | | 12 |  | | 9 | Элементы единоборств |  |  | | 6 |  | | 10 | Тестирование УФП | 2 |  | |  | 2 | |  | Итого | 27 | 21 | | 30 | 24 |      1. **Приложения к рабочим программам:** |

**Календарно – тематический план по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **№**  **урока** | **Тип урока** | **Метод ведения** | **Элементы минимального содержания** | **Формы контроля** | **Оснащенность урока** | **Домашнее задание** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | **Правила безопасного поведения** | Вводный и первичный инструктаж | 1 | ВУ | ФМ | Основы техники безопасности | Основы техники безопасности | Инструкции и журнал по ТБ | Подготовка к тестированию |  |  |
| 2 | **Оценка УФП** | Тестирование | 2-3 | УУ | ПМ | ОФК | Фиксирование результатов | Секундомер, рулетка, ЖУР | Под-ка к тест. бег на 30 метр. |  |  |
| 3 | **Лёгкая атлетика**  **14 часов** | Низкий старт до 30 м | 4 | НУ | ФМ | ДУ и нав | Кор.техники | Дорожка бегов | Бег на кор.дист |  |  |
| 4 | Бег с ускорением от 70м | 5 | СУ | ФМ | ОФК | Кор. движений | Дорожка бегов | Бег на 60 м |  |  |
| 5 | Предупреждение травматизма и ПМП при травмах. | 6 | ОУ | ФМ | Основы знаний | Опрос | Компьютер, проектор | Доклад по заданной теме |  |  |
| 6 | Бег на результат 100 м | 7 | СУ | ФМ | ОФК | Фиксир.резул. | Секунд., ЖУР | Бег в рав.темпе |  |  |
| 7 | Бег в равномерном темпе | 8 | СУ | ФМ | ОФК | Кор.движений | Дорожка, секун | Бег в рав.темпе |  |  |
| 8 | Бег на 2000 м-1500 м | 9 | УУ | ФМ | ОФК | Фиксир.резул. | ЖУР, секундом | Прыжки в длин |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места | 10 | УУ | ПМ | ОФК | Фикс.результ. | Рулетка, ЖУР | Прыжки в длин |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега | 11-12 | СУ УУ | ПМ | ДУ и навыки | Кор. техники, фиксир.резул. | Прыж.яма,рул. | Прыжки .Мах. Движ. ног |  |  |
| 11 | Прыжки в высоту | 13-14-15 | СУ УУ | ПМ | ДУ и навыки | Кор. техники, фиксир.резул. | Прыжковая яма, ЖУР | Прыж.в высоту Прыжки вверх. Мах. Движ.рук. |  |  |
| 12 | Метание мяча на дальность отскока, в цель | 16 | СУ УУ | ПМ | ДУ и навыки | Кор-ка тех.фик. результатов | Спортплощадка, мячи для мет | Метание предметов. |  |  |
| 13 | Метание мяча на дальность | 17 | УУ | ПМ | ДУ и навыки | Кор-ка техн, фикс. результ. | Спортплощадка, мячи метат. | Метание предметов. |  |  |
| 14 | Броски набивного мяча | 18 | СУ | ПМ | ДУ и нав. | Фиксир.резул. | Мячи набивн. | ОРУ на месте |  |  |
| 15 | **Спортивные игры.**  **Волейбол**  **13 часов** | Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке | 19 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Спортзал | Подъём туловища |  |  |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов | 20 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Спортзал | Прыжки вверх |  |  |
| 17 | Передача мяча над собой | 21- | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники исполнения | Спортзал, мячи волейбольные | Прыжки ч/з скакалку. Наклоны тулов |  |  |
| 18 | Передача мяча во встречных колоннах | 22 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники испол | Спортзал, мячи волейбольные | Сгибание, разгибание рук |  |  |
|  | Физическое развитее человека. | 23 | ОУ | ФМ | Основы знаний | Опрос | Компьютер, проектор | Доклад по заданной теме |  |  |
| 19 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 24 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники испол | Спортзал, мячи волейбольные | Бег в медлен. темпе |  |  |
| 20 | Передача мяча снизу двумя руками | 25-26 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники испол. | Спортзал, мячи волейбольные | Повороты . Сгибание,рук |  |  |
| 21 | Нижняя прямая подача мяча | 27-28 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники испол | Спортзал, мячи волейбольные | Маховые движения рук |  |  |
| 22 | Прямой нападающий удар | 29-30 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники испол | Спортзал, мячи волейбольные | Прыжки вверх |  |  |
| 23 | Комбинации из освоенных элементов | 31 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники испол | Спортзал, мячи волейбольные | Прыжки через скакалку |  |  |
| 24 | Игра по упрощённым правилам | 32 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка тактики игры | Спортзал, мячи волейбольные | Подъём туловища |  |  |
|  |  | Гигиена в процессе занятий физ. упражнениями. | 33 | ОУ | ФМ | Основы знаний | Опрос | Компьютер, проектор | Доклад по заданной теме |  |  |
| 25 | **Гимнастика**  **13 часов** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне, в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4 | 34-35 | НУСУ | ИМ, ФМ | Организ. команд | Корректировка выпол.команд | Спортзал | Ходьба на месте |  |  |
| 26 | Кувырок вперёд и назад | 36-37 | СУ | ИМ | ДУ и навыки | Корректировка техники испол. | Спортзал маты | Повороты на месте |  |  |
| 27 | Кувырок назад в упор стоя (м), равновесие на одной; выпад; к.вперед (д) | 38-39 | НУСУ | ИМ | ДУ и навыки | Корректировка техники выполнения | Спортзал маты | Наклоны туловища |  |  |
| 28 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м),кувырок назад в полушпагат (д) | 40-41 | НУСУ | ИМ | ДУ и навыки | Корректировка техники выполнения | Спортзал маты | Приседания |  |  |
| 29 | Подъём махом вперед в сед ноги врозь(м),вис прогнувшись на н.ж с опорой на в.ж; переход на н.ж(д) | 42-43 | НУСУ | ИМ | ДУ и навыки | Корректировка техники выполнения | Спортзал маты, брусья, перекладина | Отжимания |  |  |
| 30 | Лазание по лестнице;перетягивание каната | 44 | НУСУ | ИМ | ДУ и навыки | Корректировка техники выполнения | Спортзал маты, канат, шест, лестница | Подъём прямых ног |  |  |
|  | Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. | 45 | ОУ | ФМ | Основы знаний | Опрос | Компьютер, проектор | Доклад по заданной теме |  |  |
| 31 | Прыжок. Прыжок согнув ноги(козёл в длину) 115 см.(м), прыжок боком (конь в ширину)110 см. | 46-47 | НУ | ПМ | ДУ и навыки | Корректировка техники выполнения | Спортзал маты, козёл, доска подкидная | Подъём туловища |  |  |
| 32 | **Лыжная подготовка**  **13 часов**  **Элементы единоборств**  **6 часов**  **Спортивные игры**  **Баскетбол**  **154часов**  **Футбол**  **10 часов** | Попеременный 4-шажный ход ход | 48-49-50 | НУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Лыжная трасса, лыжи | Прыжки вверх |  |  |
| 33 | Переход с оновр.х на поперем.ходы | 51-52 | НУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Лыжная трасса, лыжи | Прыжки через скакалку |  |  |
| 34 | Преодоление контуклона | 53-54 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Лыжная трасса, лыжи | Приседания |  |  |
| 35 | Горнолыжная эстафета с препятствиями | 55-56 | НУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Лыжная трасса, лыжи | Наклоны туловища |  |  |
| 36 | Игры на лыжах | 57-58 | НУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Лыжная трасса, лыжи | 6- минутный бег |  |  |
|  | Техника движений и ее основные показатели. | 59 | ОУ | ФМ | Основы знаний | Опрос | Компьютер, проектор | Доклад по заданной теме |  |  |
| 37 | Прохождение дистанции  5 км | 60-61 | НУ | УУ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Лыжная трасса, лыжи, секунд. | Прыжки в длину с места |  |  |
| 38 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и тул | 62-63 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники выпол | Спортзал, маты | Метание предм. в цель |  |  |
| 39 | Освобождение от захватов | 64-65 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники выпол. | Спортзал, маты | Метание предметов |  |  |
| 40 | Единоборства в парах | 66-67 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники выпол | Спортзал, маты | Ходьба на носках |  |  |
| 41 | Баскетбол. Стойка, перемещение в стоке | 68 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Спортзал | Приставной шаг |  |  |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов | 69 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Спортзал | Скрестный шаг |  |  |
| 43 | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением | 70-71 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники исполнения | Спортзал, мячи баскетбол. | Прыжки вверх |  |  |
|  | Физкультпаузы и физкультминутки, их значение для профилактики утомления. | 72 | ОУ | ФМ | Основы знаний | Опрос | Компьютер, проектор | Доклад по заданной теме |  |  |
| 44 | Ведение мяча в движении по прямой с пассивным сопротивлением | 73-74 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники исполнения | Спортзал, мячи баскетбол. | Бег в медленном темпе |  |  |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 75-76-77 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники исполнения | Спортзал, мячи баскетбол. | Челночный бег |  |  |
| 46 | Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением в прыжке | 78-79 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники исполнения | Спортзал, мячи баскетбол. | Отжимания |  |  |
| 47 | Игра по упрощённым правилам | 80-81-82 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники и тактики игры | Спортзал, мячи баскетбол. | Подъём туловища |  |  |
| 48 | Футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке | 83 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Спортплощадка | Метание предметов |  |  |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов | 84 | СУ | ФМ | ДУ и навыки | Корректировка техники движ. | Спортплощадка | Наклоны туловища |  |  |
| 50 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу | 85 | СУ | ГМ | ДУ и  навыки | Корректировка  техники испол. | Мячи  футбольные | Бег с поднятым бедром |  |  |
| 51 | Удары по воротам | 86 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка  техники испол | Спортплощадка, мячи футбол | Маховые движения ног |  |  |
| 52 | Остановка катящегося мяча | 87 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка  техники испол | Спортплощадка,мячифутбол | Бег с выбросом прямой ноги |  |  |
| 53 | Ведение мяча по прямой с сопротивлением соперника. | 88 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка техники испол | Спортплощадка,мячифутбол | Подъём прямых ног |  |  |
| 54 | Комбинации: ведение, удар, приём, остановка | 89-90 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка  Техники испол. | Спортплощадка, мячифутбол | Прыжки в длину с места |  |  |
| 55 | Игра по упрощённым правилам | 91-92 | СУ | ГМ | ДУ и навыки | Корректировка  Тактики игры | Спортплощадка,мячи футбол | Бег с ускорением |  |  |
| 56 | **Лёгкая атлетика**  **7 часов**  **Уровень ФП** | Бег на 30 метров | 93 | УУ | ГМ | ОФК | Фиксир резул. | Секундомер | Челночный бег |  |  |
| 57 | Исторические сведения о развитии Олимпийского движения. | 94 | ОУ | ФМ | Основы знаний | Опрос | Компьютер, проектор | Доклад по заданной теме |  |  |
| 58 | Прыжки в длину | 95 | УУ | ПМ | ОФК | Фиксир резул. | Рулетка | Прыжки в выс |  |  |
| 59 | Прыжки в высоту | 96 | УУ | ПМ | ОФК | Фиксир-резул | Рулетка. | Мет.мяча в цел |  |  |
| 60 | Метание мяча в цель | 97 | УУ | ПМ | ОФК | Фиксир.резул. | Мячи метател. | Метание мяча |  |  |
| 61 | Метание мяча на дальн. | 98 | УУ | ПМ | ОФК | Фиксир резул | Мячи метател | Бег в мед.темпе |  |  |
| 62 | Эстафетный бег | 99 | СУ | ПМ | ОФК | Кор.тех. движ. | Секундомер | Бег в мед темпе |  |  |
| 63 | Бег на 1000 метров | 100 | УУ | ФМ | ОФК | Фиксир.резул. | Секундомер | Под-ка к тест. |  |  |
| 64 | Тестирование | 101-102 | УУ | ПМ | ОФК | Фиксирование результатов | Секундомер, рулетка, ЖУР | Подготовка к тестированию |  |  |