# Раздел 1.
# Пояснительная записка
## 1. Цели и задачи.

**1.1 Цель:**

Сформировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**1.2. Задачи:**

**образовательные задачи:**

- Совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными, двигательными умениями и навыками;
- Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- сознательное регулирование усилий при выполнении двигательных действий;
- обеспечение безопасности при выполнении физических упражнений и соблюдение гигиенических правил во время занятий;
- ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах; дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

**оздоровительные задачи:**

- обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие , точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости)
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## 2. Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Приказ Минобразования РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской федерации, реализующих программы общего образования»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год»
- Устав МБОУ СШ № 41 города Липецка;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей) МБОУ СШ № 41, реализующего образовательные программы общего образования» (утв. Приказом от 09.04.2014 года № 78-0);
- Учебный план МБОУ СШ №41 на 2018-2019 учебный год;
- КУГ МБОУ СШ №41на 2018-2019 учебный год.

## 3.Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа, обоснование ее выбора, информация о внесенных изменениях и их обоснование

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008) и примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов начального общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа «Физическое воспитание» под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича:

- соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»;
- включает в каждый тематический раздел программы дополнительно подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта;
- включает относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», в котором предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств;
- позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования;
- учитывает возрастные особенности учеников основной школы, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра).

## 4.Особенности класса, в котором реализуется данный учебный предмет

9А, Б, В,Г классы – общеобразовательные классы. Учебный предмет «Физическая культура» в данных классах преподается на базовом уровне.

## 5. Определение места учебного предмета, курса (модуля) в учебном плане

Учебный план МБОУ СШ № 41 отводит для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9-х классах 108 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю (федеральный компонент). Их них:

- 36 часов отведено на изучение теоретических сведений об основах физической культуры, о занятиях спортом, соблюдении правил личной гигиены и самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями (уроки с образовательно-познавательной направленностью)
- 72 часов отведено на практические занятия (уроки образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленности).

**6. Формы организации образовательного процесса**

урочная.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью: на таких уроках учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала (уроки проводятся с использованием учебники по физической культуре);
- образовательно-предметной направленностью: такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
- образовательно-тренировочной направленностью: уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части (помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма; на таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

**7. Технологии обучения:**

- здоровьесберегающие технологии (уроки по возможности проводится на открытом воздухе);
- технология дифференцирования физкультурного образования;
- технология организации познавательной деятельности учащихся:
- игровая.

**8. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

- для оценки знаний: опрос, проверочные беседы, тестирование;
- для оценки техники владения двигательными умениями и навыками: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод;
- для оценки физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов:
- для оценивания владения способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: наблюдение.

Промежуточная аттестация учащихся проходит в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся, осваивающих основные образовательные программы в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов общего образования и федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования в МБОУ СШ № 41 имени М.Ю. Лермонтова города Липецка

**9. Информация об учебнике:**

Физическая культура 8- 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ Лях В.И...-М.: Прсвещение,2013.

## Раздел II
## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 72 часов: уроки образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленности

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | Контрольные мероприятия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда. | У: бегать с максимальной скоростью с н. старта(60м) | выполнение упражнений |
| 2 | | | | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | У: бегать с максим.скоростью с н. старта(60м) | выполнение упражнений |
| 3 | | | | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | У: бегать с максим.скоростью с н. старта(60м) | выполнение упражнений |
| 4 | | | | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | У: бегать с максим.скоростью с н. старта(60м) | тестирование |
| 5 | | Прыжок в длину Метание мяча | 3 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств | Уметь: прыгать в длину ; метать на дальность мяч | выполнение упражнений |
| 6 | | | | Прыжок в длину. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | У: прыгать в длину с места; метать на дальность мяч | выполнение упражнений |
| 7 | | | | Прыжки в длину с места на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств | У: прыгать в длину с места; метать на дальность мяч | тестирование |
| 8 | | Бег на средние дистанции | 1 | Бег (1500 м – д., 2000 м – м.) .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | У: пробегать дистанцию 1500 (2000)м | тестирование |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий | 6 | Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения.ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | выполнение упражнений |
| 10 | | | | Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения.ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | выполнение упражнений |
| 11 | | | | Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения.ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости | У: Бегать в равномерном (20 мин) | выполнение упражнений |
| 12 | | | | Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения.ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | выполнение упражнений |
| 13 | | | | Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег по песку. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | выполнение упражнений |
| 14 | | | | Бег на результат 3000 м - мал., 2000 м - дев. Развитие выносливости | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | тестирование |
| 15 | **Гимнастика** | Висы. Строевые упражнения | 5 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическойсамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | У: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | выполнение упражнений |
| 16 | | | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическойсамейке. Развитие силовых способностей. | У: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вис | выполнение упражнений |
| 17 | | | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическойсамейке. Развитие силовых способностей. | У: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в вис | выполнение упражнений |
| 18-19 | | | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем | У: выполнять строевые | тестирование |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | упражнения; выполнять упражнения в вис | |
| 20 | | Опорный прыжок. Строевые упражнения Лазание | 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | выполнение упражнений | |
| 21-22 | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | У: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема | выполнение упражнений |
| 23 | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема | выполнение упражнений |
| 24 | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема | тестирование |
| 25 | | Акробатика | 5 | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | выполнение упражнений |
| 26-27 | | | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | выполнение упражнений |
| 28 | | | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | | | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | тестирование |
| 30 | **Спортивные игры** | Волейбол | 12 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | У: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 31 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | выполнение упражнений |
| 32 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | У: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 33 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | выполнение упражнений |
| 34 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | выполнение упражнений |
| 35 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | У: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 36 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | выполнение упражнений |
| 38 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | выполнение упражнений |
| 39 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | У: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 40 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | У: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 41 | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | | тестирование |
| 42 | | Баскетбол | 16 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 43 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | действия в игре | |
| 44 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 45 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 46 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | | выполнение упражнений |
| 47 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 48 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 49 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра | | выполнение упражнений |
| 50 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 51 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от | У: играть в б/б по упрощенным | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра | правилам; применять технические действия в игре | |
| 52 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон". Учебная игра | | выполнение упражнений |
| 53 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон". Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 54 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра | | выполнение упражнений |
| 55 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра | | выполнение упражнений |
| 56 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка". Учебная игра | У: играть в б/б по упрощенным правилам; применять технические действия в игре | выполнение упражнений |
| 57 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка". Учебная игра | | выполнение упражнений |
| 58 | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | | тестирование |
| 59 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 6 | Бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | выполнение упражнений |
| 60 | | | | Бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | выполнение упражнений |
| 61 | | | | Бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная | | выполнение упражнений |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | игра "Лапта". Развитие выносливости | | |
| 62 | | | | Бег (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | выполнение упражнений |
| 63 | | | | Бег (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости | У: Бегать в равномерном темпе (20 мин) | |
| 64 | | | | Бег на результат (3000 м- м. И 2000 м- д.). Развитие выносливости | | тестирование |
| 65 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | У: Бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | выполнение упражнений |
| 66 | | | | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | выполнение упражнений |
| 67 | | | | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | У: Бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | выполнение упражнений |
| 68 | | | | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | тестирование |
| 69-70 | | Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель | 4 | Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | У: Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | выполнение упражнений |
| 71-72 | | | | Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 11-13 беговых шагов. Призмление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | У: Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | тестирование |

## 36 часов: уроки образовательно-познавательной направленности

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Количество часов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | Контрольные мероприятия |
|---|---|---|---|---|---|---|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-3 | **Что надо знать** | Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи *Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма.* | | Виды травматизма и его причины. Последовательность действий при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях, переломах. *Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма.* | З: Виды травматизма и его причины. Последовательность действий при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях, переломах. У: оказывать помощь. З: Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга. Способы закаливания организма. | Устный опрос: беседа<br>Устный опрос: беседа |
| 4-5 | | Совершенствование физических способностей | | Задачи физического воспитания. Физические и физиологические изменения у подростков. Причины улучшения координационных способностей. *Комплексы упражнений для профилактики нарушений ОДА, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.* | З. физическая подготовка, правила физической подготовки. У: повышать физическую подготовленность. Комплексы упражнений для профилактики нарушений ОДА, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и | Устный опрос: беседа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дыхательных систем. | |
| 6-7 | | *Адаптивная физическая культура.* | | *Адаптивная физическая культура. Профилактика и коррекция ОДА. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.* | З: комплексы упражнений для ОДА,<br>У: заниматься профилактикой избыточного веса. | Устный опрос: беседа |
| 8-9 | | Профессионально- прикладная физическая подготовка | | Профессионально - прикладная физическая подготовка. Отличие профессионально - прикладной физической подготовки от общей физической. | З: основные задачи ППФП.;<br>У: давать характеристику своей будущей профессии. | Устный опрос: беседа |
| 10-11 | | История возникновения и развития физической культуры | | Физические упражнения древнего человека. Физическое воспитание в Древнем Риме, в эпоху феодализма, в эпоху Возрождения, в период капитализма. Олимпийские игры Древности. | З: историю возникновения и развития физической культуры | Устный опрос: беседа |
| 12-13 | | Физическая культура и олимпийское движение в России | | Физические упражнения и игры народов России в древности. Самобытность русской национальной системы физического воспитания. Зарождение современных видов спорта в России. ФЗ «О физической культуре и спорте». | З: Физическая культура и олимпийское движение в России | Устный опрос: беседа |
| 14-15 | | Олимпийские игры древности и современности. | | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. | З: Олимпиады современности | Устный опрос: беседа |
| 16 | **Базовые виды спорта** | Баскетбол | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность баскетбола в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. | З: историю и значение вида спорта; описание технических приемов. Правила техники безопасности. | Устный опрос: беседа |
| 17 | | Гандбол. Футбол. Мини-футбол. | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. | | Устный опрос: беседа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | | Элементы единоборств | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. | З: историю и значение вида спорта; описание технических приемов. Правила техники безопасности. | Устный опрос: беседа |
| 19 | | Волейбол | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. | | Устный опрос: беседа |
| 20 | | Гимнастика. | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. | | Устный опрос: беседа |
| 21 | | Легкая атлетика | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. | З: историю и значение вида спорта; описание технических приемов. Правила техники безопасности. безопасности. | Устный опрос: беседа |
| 22 | | Лыжная подготовка | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. | | Устный опрос: беседа |
| 23 | | Плавание | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. | | Устный опрос: беседа |
| 24-25 | **Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | Ваш домашний стадион | 2 | Перечень инвентаря, который можно использовать для занятий физическими упражнениями. Самостоятельное составление комплекса упражнений для гимнастики. | З: Цель утренней гимнастики. Правила регулирования дыхания. Комплексы утренней гимнастики. У: подбирать комплексы утренней гимнастики. | Демонстрация первоначальных навыков |
| 26 | | Выбирайте виды спорта | 1 | Виды спорта. Этапы занятий различными видами спорта. Нормативы бега, баскетбола, волейбола. Встречи с профессиональными спортсменами. Экскурсии. | З: виды спорта, нормативы. | Демонстрация первоначальных |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | навыков |
| 27-28 | | Тренировку начинаем с разминки | 2 | Разминка. Упражнения разминки. Виды разминок и их отличия. | У: составлять комплекс упражнений для общей разминки. | Демонстрация первоначальных навыков |
| 29-30 | | После тренировки | 2 | Упражнения для восстановления мышц. Простейшие приемы самомассажа. | У: составлять комплекс упражнений для развития силы. | Демонстрация первоначальных навыков |
| 31 | | Скейтборд | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. | У:демонстрировать первоначальные навыки катания на скейтборде. | Демонстрация первоначальных навыков |
| 32 | | Атлетическая гимнастика | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Занятия атлетической гимнастикой. | У:демонстрировать первоначальные навыки занятий атлетической гимнастикой | Демонстрация первоначальных навыков |
| 33-34 | | Роликовые коньки | 2 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Катание на роликовых коньках. | У:демонстрировать первоначальные навыки катания на роликовых коньках | Демонстрация первоначальных навыков |
| 35 | | Бадминтон. | 1 | История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Игра в бадминтон на свежем воздухе. | У: играть в бадминтон | Демонстрация первоначальных навыков |
| 36 | Основы туристической подготовки | Правила поведения в походе. Укладка рюкзака, ориентирование | 1 | Правила поведения в походе. Укладка рюкзака, ориентирование на местности. | У: укладывать рюкзак, знать способы ориентирования на местности, правила | Беседа. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | на местности. | | | первой помощи. | |

## Раздел III
## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

**знать/понимать основы физической культуры и здорового образа жизни:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**физкультурно – оздоровительная деятельность**

**- уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции упражнений утренней гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**спортивно – оздоровительная деятельность**

**- уметь:**

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации; легкоатлетические упражнения; уметь играть и выполнять технико – тактические действия в спортивных играх;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

- **демонстрировать:**

| Физические качества | Физические упражнения |
|---|---|
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта |
| Сила | Подтягивание из виса |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| | Прыжок в длину с места |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (30 сек) |
| Выносливость | Кроссовый бег на 2 км |
| | Бег на 3000 м |
| | Бег на 1000 м. |
| | Челночный бег 3 × 10 м |

## Раздел IV
## ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ


1. Каинов, А. Н Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. п. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волтоград : вг А Ф К, 20.0.3. - 68 с.
2. Лях, В. И Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. и. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 20. 11. - 128 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. г. и. Погадаев ; под ред. л. Б. Кофмана.- М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
4. http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=127видеоуроки в сети Интернет (физическая культура)
5. http://www.uroki-fizkultury.ru/ - уроки физкультуры
6. http://sport-lessons.com/other/physical-culture/ - спортивные уроки
7. http://skillopedia.ru/category.php?id=101- общие уроки физкультуры (видео, презентации)
8. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=265639&tmpl=lib сообщество учителей физкультуры
9. http://www.fizkult-ura.ru/ - ФизкультУра - сайт для педагогов
10. http://www.uchportal.ru/ - учительский портал


Занятия физической культурой проходят:

в спортивном зале: оборудован спортивным инвентарем, гимнастическим снарядами (козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон); секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели; свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные;
на спортивной площадке (имеется футбольная, баскетбольная, волейбольная площадки; спортивный городок, ровная открытая местность для занятий бегом);

# Календарно-тематический план курса физическая культура в 9х-классах

| № | Название темы | Кол-во часов | Дата проведения | | | | | | | | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 9А | | 9Б | | 9В | | 9Г | | |
| | | | По Плану | По факту | По плану | По факту | По плану | По факту | По плану | По факту | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | *Виды травматизма и его причины. Последовательность действий при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях, переломах.* Легкая атлектика. - инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | *История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность баскетбола в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Легкая атлетика.- низкий* старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | *Задачи физического воспитания. Физические и физиологические изменения у подростков. Причины улучшения координационных* способностей. - спринтерский бег и эстафетный бег. Игра. | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | Л/а-спринтерский и эстафетный бег, бег 3*10 метров( тест). | 1 | | | | | | | | | |
| 5 | Л/а-бег 60 метров. Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | | | | | | | | | |
| 6 | *Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга.* Бег на средние дистанции ,прыжки и метания ,игры. | 1 | | | | | | | | | |
| 7 | Л/а- прыжок в длину с места (тест) Игры. | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | *Комплексы упражнений для профилактики нарушений ОДА,функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.* Бег, прыжки и метания. Игра. | 1 | | | | | | | | | |
| 9 | метание малого мяча (тест). Бег 300м (тест) Игры. | 1 | | | | | | | | | |
| 10 | Л/а-бег 500м.(тест). Игра. | 1 | | | | | | | | | |
| 11 | *Адаптивная физическая культура. Профилактика и коррекция ОДА.* Л/а-бег(1500м-д.,2000м-м.) Игры. | 1 | | | | | | | | | |
| 12 | Л/а- бег(1500м-д.,2000м-м.) Игры. | 1 | | | | | | | | | |
| 13 | *Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.* Бег до 12 мин. ОРУ. Игры. Бросок набивного мяча (тест). | 1 | | | | | | | | | |
| 14 | Бег до 12 мин. ОРУ. Игры. | 1 | | | | | | | | | |
| 15 | Профессионально - прикладная физическая подготовка. бег до 12 мин. ОРУ. Игры. | 1 | | | | | | | | | |
| 16 | *Физические упражнения древнего человека. Физическое воспитание в Древнем Риме, в эпоху феодализма, в эпоху Возрождения, в период капитализма* | 1 | | | | | | | | | |
| 17 | Отличие профессионально - прикладной физической подготовки от общей физической.бег13 мин. ОРУ. Игры. | 1 | | | | | | | | | |
| 18 | К /п - бег14 мин. ОРУ. Игры. | 1 | | | | | | | | | |
| 19 | *Олимпийские игры Древности.* | 1 | | | | | | | | | |
| 20 | *Физические упражнения и игры народов России в древности.. Игры. Зарождение современных видов спорта в России. ФЗ «О физической культуре и спорте».* | 1 | | | | | | | | | |
| 21 | *История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность баскетбола в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила* | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *техники безопасности.* Гимнастика - инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы. Сгибание рук. | | | | | | | | | | |
| 22 | *Элементы единоборств. История вида спорта. Значение вида спорта. Правила техники безопасности*. Гимнастика - строевые упражнения. Висы. Сгибание рук (тест). ОРУ | 1 | | | | | | | | | |
| 23 | Гимнастика — висы, строевые упражнения. Гибкость-тест. | 1 | | | | | | | | | |
| 24 | *Самостоятельное составление комплекса упражнений для гимнастики* Гимнастика — висы, строевые упражнения. ОРУ. | 1 | | | | | | | | | |
| 25 | Гимнастика — висы, строевые упражнения. ОРУ. | 1 | | | | | | | | | |
| 26 | Гимнастика — подтягивания в висе (тест). ОРУ. | 1 | | | | | | | | | |
| 27 | Гимнастика — опорный прыжок, строевые упражнения. Прикладное значение гимнастики. | 1 | | | | | | | | | |
| 28 | Гимнастика — опорный прыжок, строевые упражнения, эстафеты. ОРУ. | 1 | | | | | | | | | |
| 29 | Гимнастика — опорный прыжок, строевые упражнения, эстафеты. ОРУ. | 1 | | | | | | | | | |
| 30 | *Атлетическая гимнастика. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов*. Правила техники безопасности. Занятия атлетической гимнастикой. | 1 | | | | | | | | | |
| 31 | Гимнастика - опорный прыжок. ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | | | | | | | |
| 32 | Гимнастика - опорный прыжок. ОРУ. Эстафеты. | 1 | | | | | | | | | |
| 33 | Гимнастика - стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ в движении | 1 | | | | | | | | | |
| 34 | Гимнастика - стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ в движении | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | Гимнастика - стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ в движении | 1 | | | | | | | | | |
| 36 | Гимнастика - длинный кувырок (мал). Кувырок назад в полу шпагат (дев). ОРУ в движении. | 1 | | | | | | | | | |
| 37 | Гимнастика - длинный кувырок (мал). Кувырок назад в полу шпагат (дев). ОРУ в движении. | 1 | | | | | | | | | |
| 38 | Гимнастика - длинный кувырок (мал). Кувырок назад в полу шпагат (дев). ОРУ в движении. (тех.выпол.) | 1 | | | | | | | | | |
| 39-40 | *Баскетбол. История вида спорта. Значение вида спорта. Правила техники безопасности. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар*. **Инструктаж по ТБ** | 2 | | | | | | | | | |
| 41-42 | *Гандбол. Футбол. Мини-футбол. История вида спорта. Значение вида спорта.* Стойки и передвижения игроков.. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | | | | | | | | | |
| 43 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | 1 | | | | | | | | | |
| 44-45 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | | | | | | | | | |
| 46 | Верхняя прямая подача и нижний | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. **Развитие скоростно-силовых качеств** | | | | | | | | | | |
| 47 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | | | | | | | |
| 48-50 | *Скейтборт. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности.*<br>Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | | | | | | | | | |
| 51-53 | *Виды спорта. Этапы занятий различными видами спорта. Нормативы бега, баскетбола, волейбола.*<br><br>Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | 3 | | | | | | | | | |
| 54-55 | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей | 2 | | | | | | | | | |
| 56-57 | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | | | | | | | | | |
| 58-59 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка | 2 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | |
| 60 | *Лыжная подготовка. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемо*в. Правила техники безопасности.Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг. | 1 | | | | | | | | | |
| 61 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности. | 1 | | | | | | | | | |
| 62 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. | 1 | | | | | | | | | |
| 63 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км | 1 | | | | | | | | | |
| 64-65 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. | 2 | | | | | | | | | |
| 66-67 | Попеременный четырёхшажный ход. Правило подбора лыж | 2 | | | | | | | | | |
| 68 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 7 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа | 1 | | | | | | | | | |
| 69 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | | | | | | | | | |
| 70 | *Закаливание.* Техника спуска. | 1 | | | | | | | | | |
| 71 | Торможение плугом. Первая помощь при | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | обморожении. | | | | | | | | | | |
| 72 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 8 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа | 1 | | | | | | | | | |
| 73 | Подъём лесенкой. Езда змейкой. | 1 | | | | | | | | | |
| 74 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 8 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа | 1 | | | | | | | | | |
| 75 | Лыжная гонка. Прохождение дистанции 2км | 1 | | | | | | | | | |
| 76-78 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Техника безопасности на уроках ФК | 3 | | | | | | | | | |
| 79 | Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите | 1 | | | | | | | | | |
| 80 | Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.Нападение через центрового. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | | | | | | | |
| 81-82 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | | | | | | | | | |
| 83-85 | Легкая атлетика. Бег *(25 мин).*. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. *Роликовые коньки. История вида спорта. Значение вида спорта.. Правила техники безопасности. Катание на роликовых коньках* | 3 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 86-89 | *Способы закаливания организма.* Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. | 4 | | | | | | | | | |
| 90 | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. | 1 | | | | | | | | | |
| 91 | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств *30м. (тест).* | 1 | | | | | | | | | |
| 92- | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | | | | | | | |
| 93 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | 1 | | | | | | | | | |
| 94 | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. *Бег300м.* | 1 | | | | | | | | | |
| 95-96 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. *Бег500м.* | 2 | | | | | | | | | |
| 97-98 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств *Основы туристической подготовки. Правила поведения в походе. Укладка рюкзака, ориентирование на* | 2 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *местности.* | | | | | | | | | | |
| 99 | *Плавание. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности.* | 1 | | | | | | | | | |
| 100 | Основные этапы развития физической культуры в России. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | 1 | | | | | | | | | |
| 101 | *Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх*. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. | 1 | | | | | | | | | |
| 102 | Прыжок в длину | 1 | | | | | | | | | |
| 103 | *Бамбинтон. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Игра в бадминтон на свежем воздухе.* | 3 | | | | | | | | | |
| 104-108 | Резерв. | | | | | | | | | | |