

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена на основе: Приказа Министерства образования и науки России от 05.03.2004 года №1089» Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего ,основного общего и среднего(полного) общего образования ( в редакции от 23.06.2015г,» Положения « О рабочей программе учебных предметов , курсов и курсов внеурочной деятельности МАОУ Стрехнинская СОШ» от 28.08.1015г., ,Программой по физической культуре под редакцией доктора педагогических наук Владимира Иосифовича Ляха, 2010г.рекомендованной Департаментом общего среднего образования РФ. Программа реализуется в полном объёме без изменений.

**Цели обучения**:

* 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:**

**Усиление роли командных видов спорта.**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

Осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных играх.

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта:

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья Содействие воспитанию нравственности и волевых качеств, развитие психических, процессов и свойств личности

Основной целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка).

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. На уроках учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями самостоятельной тренировки, Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, о правилах соревнований, правила техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей. Выше перечисленные разделы выступают, как условия формирования физической культуры личности.

В настоящее время выдвинута важная задача -формирование нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы –воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребѐнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы урока физической культуры .Необходимо усилить акцент на воспитание

положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить

так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, работе в команде, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Стандарта основного общего образования.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит по 105 часов для обязательного изучения физической культуры на ступени основного общего образования. Согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в 7-классе отводится 3 ч в неделю (102часа за год**).**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***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 тело-сложения, 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.

**\Программно-методическое обеспечение:**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
| . | Основная литература для  учителя |
| 1 | Стандарт  общего образования по физической культуре |
| 2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. |
| 3 | Лях В.И. – Физическая культура.  Учебник для учащихся 5-7, классов Москва «Просвещение» 2006. Лях В.И. – Физическая культура.  Учебник для учащихся 8-9, классов Москва «Просвещение» 2006. |
| 4 | Рабочая программа по физической культуре |
| 5 | Дополнительная литература для учителя |
| 6 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
| 7 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. |
| 8 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. |
| 9 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  5-9 класс, Москва |

**Содержание курса**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона) Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации . Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей основных систем организма, с целью самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры.

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание программы.** | **Количество часов** | **Контрольные упражнения** |
| **1.** | **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **В процессе занятий.** |  |
| **2.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **В процессе занятий.** |  |
| **3.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | **1.Легкая атлетика с элементами футбола.** | **27** | **7** |
|  | **2.Спортивные игры.** | **27** | **7** |
|  | **Гимнастика.** |  |  |
|  | **3.Лыжная подготовка. Туризм. Спортивное ориентирование.** | **28** | **7** |
|  |  |  |  |
|  | **4.Гимнастика с элементами акробатики.** | **20** | **6** |
| **Всего** |  | **102ч.** | **27** |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Стандарты.** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** | | |
|  | **Основы знаний** | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. Оздоровительные системы физического воспитания.. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | 5.09 |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | | |
| 2 - 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Истоки отечественного спорта. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | 7.09 7.09 |  |  |
| 4 - 5 | Низкий старт  Кроссовая подготовка. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Кросс. Пульсовой режим. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | 12.09 14.09 |  |  |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | 14.09 19.09 |  |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей.  Футбол. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. Специальная подготовка:  футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Правила соревнований | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | 21.09 |  |  |
| 9. | Развитие силовых и координационных способностей | комплексный | . Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 21.09 |  |  |
|  | **метание** | | | | | | |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 26.09 |  |  |
| 11 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | 28.09 |  |  |
| 12.-13 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. | 28.09  3.10 |  |  |
|  | **Баскетбол.** | | | | | | |
| 14 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 5.10 |  |  |
| 15. | Ловля и передача мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | 5.10 |  |  |
| 16. | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | 10.10 |  |  |
|  |  | | | | | | |
| 17-18. | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | 12.10 12.10 |  |  |
| 19- 20 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | 17.10 19.10 |  |  |
| 21- 22 | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | 19.10 24.10 |  |  |
| 23 -24 | Тактика игры | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | 26.10  26.10 |  |  |
| 25 | Техника защитных действий. | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия | 7.11 |  |  |
| 26 -27 | Тактика игры.  Учебная игра. | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | 9.11  9.11 |  |  |
|  | **Гимнастика.** | | | | | | |
| 28 -29 | Из упора присев, стойка на голове и руках . | комплексный | -Техника безопасности на уроках гимнастики  -Строевые упражнения: повторение поворотов в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений в парах  Мальчики:  Лазанье: по канату на руках  -Акробатика:  -из упора присев силой стойка на голове и руках-обучение  Девочки:  -сед углом на бревне – разучивание  -Акробатика:  - из упора присев силой стойка на голове и руках обучение | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 14.11 16.11 |  |  |
| 30 -32 | Лазанье по канату на руках. | комплексный | -Самоконтроль (ЧСС, дыхание)  -Строевые упражнения: повторение поворотов в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений в парах  Мальчики:  Лазанье: по канату на руках  -Акробатика:  -из упора присев силой стойка на голове и руках-закрепление  -длинный кувырок с 3-4 шагов разбега - обучение  Девочки:  -сед углом на бревне – закрепление  -Акробатика:  -равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд-закрепление  -«Мост из положения стоя-встать - обучение | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 16.11 21.11 23.11 |  |  |
| 33-35 | Лазанье по канату на скорость  -Акробатика  -соединение из 3-4 элементов.  -соскок с колена махом назад | комплексный | -Самоконтроль (ЧСС, дыхание)  -Строевые упражнения: повторение поворотов в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений с гимнастической скакалкой  Мальчики:  -лазанье по канату на скорость  -Акробатика  -соединение из 3-4 элементов-совершенствование  Девочки:  -соскок с колена махом назад  -Акробатика:  -соединение из 3-4 элементов-совершенствование | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 23.11 28.11 30.11 |  |  |
| 36- 37 | Лазанье по канату на скорость  -Акробатика  -соединение из 3-4 элементов.  Соскок с колена махом назад  -Акробатика:  -соединение из 3-4 элементов | комплексный | -Строевые упражнения: повторение поворотов в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений с гимнастической палкой  Мальчики:  -лазанье по канату на скорость  -Акробатика  -соединение из 3-4 элементов  Девочки:  -соскок с колена махом назад  -Акробатика:  -соединение из 3-4 элементов | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 30.11 5.12 |  |  |
| 38-39 | Эстафеты с предметами на развитие координации, прыгучести | комплексный | -Строевые элементы и упражнения на месте и в движении  -ОРУ на месте или в движении  -ходьба: на пятках, носках, внешней и внутренней стороне стопы  -бег в среднем темпе-10 мин.  - Эстафеты с предметами на развитие координации, прыгучести | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 7.12 7.12 |  |  |
| 40-41 | Перекладина.  Подъём переворотом силой на низкой перекладине.  -Р/в брусья  -вис согнувшись на низкой жерди-обучение | комплексный | -Строевые упражнения: повторение поворотов в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений с гимнастической палкой  Мальчики:  -Перекладина  -подъём переворотом силой на низкой перекладине-обучение  Девочки:  -Р/в брусья Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости  -вис согнувшись на низкой жерди-обучение | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 12.12 14.12 |  |  |
| 42 -43 | Перекладина.  -подъём переворотом силой на низкой перекладине.  Подъём переворотом из виса на высокой перекладине.  Брусья  -вис прогнувшись. | комплексный | -Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2,3,4 в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений с отягощением  Мальчики:  -Перекладина  -подъём переворотом силой на низкой перекладине-закрепление  -размахивание и соскок назад на высокой перекладине-обучение  Девочки:  -Р/в брусья  -вис согнувшись на низкой жерди-закрепление  -вис прогнувшись с помощью-обучение | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 14.12 19.12 |  |  |
| 44-45 | Размахивание и соскок назад на высокой перекладине-совершенствование. | комплексный | Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2,3,4 в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений на гимнастических скамейках  Мальчики:  -Перекладина  -размахивание и соскок назад на высокой перекладине-совершенствование  -подъём переворотом из виса на высокой перекладине-закрепление  -опорный прыжок  -согнув ноги через козла в длину (высота 115см)-обучение  Девочки:  -Р/в брусья  -вис прогнувшись с помощью-совершенствование  -из виса на подколенках соскок в упор присев-закрепление  опорный прыжок  -боком через коня(высота 110см | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 21.12 21.12 |  |  |
| 46 | Комплекс упражнений на гимнастических скамейках | комплексный | Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2,3,4 в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений на гимнастических скамейках  -гимнастическая полоса препятствий  Мальчики:  -опорный прыжок  -согнув ноги через козла в длину (высота 115см)  Девочки:  -опорный прыжок  -боком через коня(высота 110см) | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 26.12 |  |  |
| 47 | Опорный прыжок  -согнув ноги через козла в длину. | комплексный | Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в 2,3,4 в движении  -Бег в колонне по одному (включая передвижения правым-левым боком, бег змейкой, с ускорением, с изменением направления и скорости)  -ОРУ: комплекс упражнений на гимнастических скамейках  -гимнастическая полоса препятствий  Мальчики:  -опорный прыжок  -согнув ноги через козла в длину (высота 115см)-совершенствование  Девочки:  -опорный прыжок  -боком через коня(высота 110см) -совершенствование | Развитие гибкости, силы, координации, силовой выносливости | 2.8.12 |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | | | | | | |
| 48 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Способы ориентирования | комплексный | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и поперемен­ного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  | 28.12 |  |  |
| 49-50 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | совершенствование | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью | Техника выполнения. | 16.01 18.01 |  |  |
| 51 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой | совершенствование | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). |  | 18.01 |  |  |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход | комплексный | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | 23.01 |  |  |
| 53 | Техника преодоления контруклонов | обучение | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дис­танцию 1 км (мальчики и девочки) | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки:5,30 – 6,00 – 7,00 | 25.01 |  |  |
| 54 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью | совершенствование | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (маль­чики и девочки) со средней скоростью. | Техника выполнения одновременного одношажного хода | 25.01 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. | Обучение | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подьемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики |  | 30.01 |  |  |
| 56 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов | совершенствование | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00 | 1.02 |  |  |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. | Техника выполнения | 1.02 |  |  |
| 58 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км. | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. | Техника выполнения | 6.02 |  |  |
| 59-60 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью | комплексный | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. | Контроль | 8.02 8.02 |  |  |
|  |  | | | | | | |
| 61 -62 | Совершенствование техники лыжных ходов | совершенствование | Свободный стиль, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов | Техника выполнения | 13.02 15.02 |  |  |
| 63 -64 | Совершенствование техники лыжных ходов | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. | Техника выполнения | 15.02 20.02 |  |  |
| 65 -66 | Совершенствование техники лыжных ходов | совершенствование | Свободный стиль, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов | Техника выполнения | 22.02 22.02 |  |  |
| 67-69 | Совершенствование техники лыжных ходов | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. | Техника выполнения | 27.02 1.03 1.03 |  |  |
| 70 -72 | Совершенствование техники лыжных ходов | совершенствование | Свободный стиль, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов. . | Техника выполнения | 6.03 13.03 15.03 |  |  |
| 73 -74 | Контрольный забег.  Ориентирование на местности. | совершенствование | 5км.-мальчики  3км.-девочки. | Контроль. | 15.03 20.03 |  |  |
| 75 -77 | **Волейбол Т.Б на уроке. Правила игры** | Комплексный. | Актуализация знаний. Повторение правил. |  | 22.03 22.03 3/04 |  |  |
|  |  | | | | | | |
| 78 -79 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Правила соревнований. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи | Дозировка индивидуальная | 05/04 05.04 |  |  |
| 80 -81 | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | 10.04 12.04 |  |  |
| 82-83 | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Правила соревнований | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 12.04 17.04 |  |  |
| 84-85 | Подача мяча. | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | 19.04 19.04 |  |  |
| 86 -87 | Нападающий удар. | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | 24.04 26.04 |  |  |
| 88 | Техника защитных действий.  Учебная игра. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Правила соревнований. передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи | Корректировка техники выполнения упражнений | 26.05 |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** | | | | | | |
| 89 -90 | Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Специальная подготовка:  футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | Уметь демонстрировать физические возможности. | 03.05 03.05 |  |  |
| 91 -92 | Низкий старт.  Переменный бег | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | 8.05 15.05 |  |  |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | 17.05  17.05 |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | 2205 |  |  |
| 96 | Кроссовая подготовка ..  Футбол. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – Специальная подготовка:  футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;  девушки | Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость). | 24.05 |  |  |
|  |  | | | | | | |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых качеств. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 24.05  29.05 |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | 31.05 |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность.  Футбол. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Специальная подготовка:  футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | Уметь демонстрировать технику в целом. | 31.05 |  |  |
|  |  | | | | | | |
| 101-102 | Развитие силовых и координационных способностей. | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |