МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ШЕЛАБОЛИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя по УВР МКОУ  «Инская СОШ»  /М.Н. Шиганова /  « » 2014 г. | **«Утверждено»**  Руководитель МКОУ «Инская СОШ»  / А.П.Панова /  Приказ № от  « » 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Истаева Камиля Абаевича

по физической культуре

для 9 класса

2015-2016 учебный год

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Название** | **Стр.** |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план | 3 |
| 3. | Содержание учебного предмета | 4-5 |
| 4. | Требования к знаниям и умениям | 6-7 |
| 5. | Критерии и нормы оценивания учебного предмета | 7-10 |
| 6. | Формы, методы, средства работы с детьми, испытывающими трудности в освоении основных образовательных программ | 10 |
| 7. | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение | 10-11 |
| 8. | Календарно-тематическое планирование | 11-16 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре разработана на основе авторской комплексной программы «физического воспитания », для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Авторы: В.И Лях; А.А Зданевич. Москва, «Просвещение» ,2008 год.

**Целью** физическою воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Основные задачи:**

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей:
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спора;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и  
сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления  
здоровья:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3часа в неделю, 102 часов в год. Базовая часть 84 часа, вариативная 18 часов. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема раздела** | **Авторская программа** | **Рабочая программа** |
| **1** | **Базовая часть** | **84** | **84** |
| **1.1** | Основы знаний о физической  культуре | В процессе урока | В процессе  урока |
| **1.2** | Спортивные игры  *Баскетбол*  *Волейбол* | 18 | 18 12  6 |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики  *Гимнастика*  *Упражнения на тренажерах*  *Висы и упоры* | 18 | 18  10  4  4 |
| **1.4** | Легкая атлетика  *Спринтерский бег*  *Прыжки, метание* | 21 | 21  11  10 |
| **1.5** | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| **1.6** | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| **2** | **\*Вариативная часть** | **18** | **18** |
| **2.1** | По выбору учителя. учащихся, определяемый самой школой  Кроссовая подготовка | 18 | 18 |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 .Базовая часть 84 часа**

**Основы знаний о физической культуре:** Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Спортивные игры – 18 часов**

**Баскетбол -12 часов**

-перемещения и остановки;

- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;

- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;

- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие -координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.

- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);

- нападение быстрым прорывом (3:2);

- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

**Волейбол - 6 часа**

**-** терминология в игре;

- позиционное нападение с изменением позиций;

- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;

- командные действия игроков в нападении;

- групповые и командные действия игроков в защите;

- игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов**

**Гимнастика – 10 часов**

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;  
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;  
-освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с  
палками, обручами, скакалками (девушки).

-освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.

-освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ;

* освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;
* развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
* развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
* овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.
* Самостоятельные занятия ; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

**Упражнения на тренажёрах - 4 часа**

- на силовой станции;

- на беговой дорожке;

- с эспандером.

**Висы и упоры – 4 часа**

**-** развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;

**Легкая атлетика – 21 час**

**Спринтерский бег- 11 часов**

овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м.Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3х10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

**Прыжки, метания - 10 часов**

* прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;
* метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши - Зкг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.
* прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа

5 тестов: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3х10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

**Лыжная подготовка-18 часов**

Основные способы передвижения на лыжах, техника безопасности и поведения при занятиях лыжами, повороты на месте, спуски и подъемы, игры, подводящие к занятиям лыжами. Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение упором одной лыжей («полуплугом»).Повторное прохождение коротких отрезков, передвижение по среднепересеченной местности.

**Элементы единоборств - 9 часов**

* страховка и самостраховка;
* захваты рук и туловища, освобождение от захватов;
* силовые упражнения в парах, приёмы борьбы в парах;
* борьба за выгодное положение; борьба за предмет;
* силовые упражнения, подвижные игры.

**2\*.Вариативная часть -18 часов**

**Кроссовая подготовка - 18 часов**

- техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом.

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по  
травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости.

**Кросс 3 км –юноши, 2 км – девушки.**

**4. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития 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 направленность;

-физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-индивидуальные способы контроля развития 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 первой 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;

-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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 60 метров с высокого старта | 8.8 | 9.6 |
| Силовые | Прыжок в длину с места  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой | 220  - | 180  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2км | 8.20(мин) | 1,10,00 (мин) |
| К координации | Челночный бег 3х10 метров (сек) | 7.9 | 8.7 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***Циклические и ациклические***: с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину***:*** метать малый мяч и мяч150г с места и с разбега (10-12 метров).

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч150г с места и с разбега (10-12 метров);метать малый мяч и мяч150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую в себя кувырки вперед, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки)

***В спортивных играх***: игра в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 метров, прыжок в длину 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, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладании

**Планирование составлено на основе**  рабочей программы 2 вида по

физической культуре для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений, разработанной учителем М.А Верченко., утвержденной на педагогическом совете(протокол № 1 от 31 августа 2012 года)

**5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Критерии оценивания по физической культуре являются ***качественными и количественными****.*

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим* физической подготовки учащихся:**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
| **IV. Уровень физической подготовленности учащихся** | | | |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**6. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИСПЫТЫВАЮЩИМИ ТРУДНОСТИ В ОСВОЕНИИ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| формы | методы, приемы | средства |
| 1.Различные формы групповой работы  2.Различные формы взаимопомощи  3.Взаимоопрос, самоконтроль  4.Дополнительные занятия учителя с учеником.  5.Специальная система домашних заданий.  6.Усиление работы с родителями. | 1.Своевременное выявление образовавшихся пробелов в знаниях, умениях и навыках учащихся и организация своевременной ликвидации этих пробелов.  2.Индивидуальный подход к учащемуся.  3.Дифференцированный подход в обучении  4.Опережающее обучение  Контроль за учебной деятельностью (более частый опрос ученика, проверка всех домашних заданий, активизация самоконтроля в учебной деятельности и др.).  5.Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.).  6.Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности (более подробное объяснение последовательности выполнения задания, предупреждение о возможных затруднениях, ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее, напоминание приема и способа выполнения задания, инструктирование о рациональных путях выполнения заданий, требованиях к их оформлению).  7.Помощь в планировании учебной деятельности (планирование повторения и выполнения минимума упражнений для ликвидации пробелов, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устранению типичных ошибок и пр.). | 1.Опорные схемы  2.Наглядные пособия  3.Технические средства |

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В..И.. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2011г.

В..И.. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

Ю..Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.

Учебник по физической культуре для 8-9 класс. Под редакцией В.И Ляха,А.А Зданевич.

Физическое воспитание учащихся 8-9кл. Пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха.

Е.Талага Энциклопедия физических упражнений. М., Физкультура и спорт, 1998г.

ЛИТЕРАТУРА

Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету (физическая культура) в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**8. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

*Приложение 1*

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | № | **Содержание (раздел, темы)** | **Кол-во часов** | **Примечания** |
|  | 1 | **Легкая атлетика**  ***Спринтерский бег*** | **11 часов**  ***5 часов*** |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от70 до 80м. | 1  теория |  |
| 2 | 2 | Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности. | 1 |  |
| 3 | 3 | Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание. | 1 |  |
| 4 | 4 | Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Эстафеты. | 1 |  |
| 5 | 5 | Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Теория: «Что такое здоровый образ жизни».  ***Прыжки, метания*** | 1  Теория  ***6 часов*** |  |
| 6 | 6 | Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 7 | 7 | Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками. | 1 |  |
| 8 | 8 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Игра. | 1 |  |
| 9 | 9 | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль. | 1 |  |
| 10 | 10 | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (З кг), девушки (2кг). | 1 |  |
| 11 | 11 | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Теория: «Основы истории развития физической культуры в России». | 1  теория |  |
|  | \* | **Кроссовая подготовка** | **11 часов** |  |
| 12 | 1 \* | Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований. | 1 |  |
| 13 | 2 \* | Бег с препятствиями и на местности. Бег с гандикапом. | 1  теория |  |
| 14 | 3 \* | Обучение технике длительного бега.  Круговая тренировка. | 1 |  |
| 15 | 4 \* | Обучение технике длительного бега. Круговая тренировка.  ***Кроссовый бег*** | 1 |  |
| 16 | 5\* | Бег по травянистому грунту до 15 минут.  Развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| 17 | 6\* | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин. | 1 |  |
| 18 | 7\* | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. | 1 |  |
| 19 | 8\* | Бег1500 м- девушки, 2000м -юноши. Контрольный урок. Теория: «Признаки различной степени утомления». | 1 |  |
| 20 | 9\* | Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты. | 1 |  |
| 21 | 10\* | Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль. | 1 |  |
| 22 | 11\* | Бег в гору и с горы. Бег по пересечённой местности. | 1 |  |
|  |  | **Спортивные игры*(волейбол)*** | **6 часов** |  |
| 23 | 1 | Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощенным правилам. | 1  теория |  |
| 24 | 2 | Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 25 | 3 | Групповые и командные действия игроков в защите. Теория «Организация и проведение соревнований по волейболу». | 1  теория |  |
| 26 | 4 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок. | 1 |  |
| 27 | 5 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра. | 1 |  |
| 28 | 6 | Круговая тренировка. Игра в защите. | 1 |  |
|  |  | **Спортивные игры *(баскетбол)*** | **12 часов** |  |
| 29 | 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки. | 1  теория |  |
| 30 | 2 | Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. | 1 |  |
| 31 | 3 | Тестирование. Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |  |
| 32 | 4 | Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры. | 1 |  |
| 33 | 5 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм». | 1  теория |  |
| 34 | 6 | Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. движения | 1 |  |
| 35 | 7 | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 36 | 8 | Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль | 1 |  |
| 37 | 9 | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра. | 1 |  |
| 38 | 10 | Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия | 1 |  |
| 39 | 11 | Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра. | 1 |  |
| 40 | 12 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам – контрольный урок. | 1 |  |
|  |  | **Лыжная подготовка** | **18 часов** |  |
| 41 | 1 | Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёх-шаговом ходе. | 1 |  |
| 42 | 2 | Отталкивание ногой в одновременном двух-шаговом коньковом ходе. | 1 |  |
| 43 | 3 | Движение рук и ног в попеременном четырёх-шаговом ходе. | 1 |  |
| 44 | 4 | Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двух-шаговом коньковом ходе. | 1 |  |
| 45 | 5 | Преодоление впадины. | 1 |  |
| 46 | 6 | Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двух-шаговом коньковом ходе. | 1 |  |
| 47 | 7 | Разгибание ног при преодолении впадины. | 1 |  |
| 48 | 8 | Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёх-шаговом ходе. | 1 |  |
| 49 | 9 | Отталкивание ногой в одновременном двух-шаговом коньковом ходе. | 1 |  |
| 50 | 10 | Чередование попеременных ходов – двух-шагового и четырех-шагового. | 1 |  |
| 51 |  | Техника выполнения попеременного четырех-шагового хода. | 1 |  |
| 52 |  | Чередование попеременных ходов – двух-шагового и четырех-шагового. | 1 |  |
| 53 |  | Применение одновременного двух-шагового конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. | 1 |  |
| 54 |  | Контрольное прохождение дистанции 5 км. | 1 |  |
| 55 |  | Чередованию одновременных ходов – без-шагового, одно-шагового и двух-шагового. | 1 |  |
| 56 |  | Контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход). | 1 |  |
| 57 |  | Отталкиванию ногой в одновременном двух-шаговом коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорость передвижения. | 1 |  |
| 58 |  | Контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход) | 1 |  |
|  |  | **Элементы единоборств** | **9 часов** |  |
| 59 | 1 | Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка и самостраховка. Теория: «Оказание первой помощи при травмах». | 1  теория |  |
| 60 | 2 | Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | 1  теория |  |
| 61 | 3 | Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет. | 1 |  |
| 62 | 4 | Упражнения в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка и самостраховка. | 1  теория |  |
| 63 | 5 | Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры на силу. | 1 |  |
| 64 | 6 | Силовые упражнения и единоборства в парах-оценить. Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |
| 65 | 7 | Подвижные игры на силу. Теория: «Требования к обуви и одежде на занятиях физкультурой». | 1  теория |  |
| 66 | 8 | Приемы борьбы в парах. Силовые упражнения. «Перетягивание каната». | 1 |  |
| 67 | 9 | Подвижные игры. | 1 |  |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики**  ***Гимнастика*** | **18 *часов***  ***10*** |  |
| 68 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка. Виды гимнастики. | 1  теория |  |
| 69 | 2 | Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад). | 1 |  |
| 70 | 3 | Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад вперёд). | 1 |  |
| 71 | 4 | Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты. | 1 |  |
| 72 | 5 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок. | 1 |  |
| 73 | 6 | Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с лазанием и перелазанием. | 1 |  |
| 74 | 7 | Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа. | 1  теория |  |
| 75 | 8 | Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла ( прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь) . | 1 |  |
| 76 | 9 | Опорный прыжок. Упражнения на тренажёрах. | 1 |  |
| 77 | 10 | Круговая тренировка. Подтягивание из виса (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки). | 1 |  |
|  |  | **Висы и упоры** | **4 часа** |  |
| 78 | 11 | Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии. | 1 |  |
| 79 | 12 | Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». | 1 |  |
| 80 | 13 | Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии | 1 |  |
| 81 | 14 | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии – контрольный урок. | 1 |  |
|  |  | **Упражнения на тренажёрах** | **4 часа** |  |
| 82 | 15 | Опорный прыжок - контрольный урок. Упражнения на тренажёрах. |  |  |
| 83 | 16 | Упражнения на тренажёрах. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |  |
| 84 | 17 | Упражнения на тренажёрах. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |
| 85 | 18 | Упражнения на тренажёрах. Теория: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. | 1  теория |  |
|  |  | **\* Кроссовая подготовка** | **7 часов** |  |
| 86 | 1\* | Бег по травянистому грунту до 15 минут. | 1 |  |
| 87 | 2\* | Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. | 1 |  |
| 88 | 3\* | Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, до 20 минут. Развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| 89 | 4\* | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. | 1 |  |
| 90 | 5\* | Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. Теория: «Особенности подготовки и проведения туристических походов». | 1 |  |
| 91 | 6\* | Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности. | 1 |  |
| 92 | 7\* | Тестирование учащихся и сравнение результатов тестирования с началом учебного года. | 1 |  |
|  |  | **Легкая атлетика**  ***Спринтерский бег*** | **10 час**  ***4 часа*** |  |
| 93 | 1 | Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта. | 1  теория |  |
| 94 | 2 | Бег с низкого старта, стартовый разбег.  Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения. Подвижная игра. | 1 |  |
| 95 | 3 | Бег с ускорением до 80 метров. Линейные эстафеты. | 1 |  |
| 96 | 4 | Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Бег на результат 100м. | 1 |  |
|  |  | ***Прыжки, метания*** | ***6 часов*** |  |
| 97 | 5 | Метание малого мяча на дальность. Теория: «Правила дыхания и самоконтроля при беге». | 1  теория |  |
| 98 | 6 | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2кг). | 1 |  |
| 99 | 7 | Метание весом 150гр. мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 100 | 8 | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега. Прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 101 | 9 | Метание мяча весом 150гр. на дальность - контрольный урок. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 102 | 10 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»- контрольный урок. Прыжковые упражнения. | 1 |  |

**\*- данным значком обозначены часы взятые, из вариативной части.**