

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

Приложение  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ СОШ №9

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
естественнонаучных и  
технических наук  
протокол от 26.08.2019 №1



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ СОШ №9  
от 26.08.2019 №160

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету  
«Физическая культура»  
9 класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с

- Федеральный закон от 29.12.12 N273-ФЗ (ред.13.07.2015) Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

Программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

### Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
-------	----------------------------	---------------------------

1	<b>Базовая часть</b>	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	5
1.2	Спортивные игры (волейбол)	16
1.3	Гимнастика	21
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Баскетбол	16
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**Учащийся должен знать**  
**Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### **Приёмы закаливания**

Пользование баней.

#### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

#### **Учащийся должен уметь**

##### **Лёгкая атлетика**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;
- 4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 5) прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 6) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 7) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

## **Гимнастика**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
- 4) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

## **Лыжная подготовка**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;
- 3) выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
- 4) подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;
- 5) выполнять преодоление контруклона.

## **Баскетбол**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением;
- 5) играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

## **Волейбол**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
- 3) выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
- 4) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 5) выполнять нападающий удар при встречных передачах;
- 6) играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

## **Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

Календарно-тематическое планирование 9 класс

Содержание реализуемого программного учебного материала  
9 класс

Общее количество часов на 1 четверть - 24.

Лёгкая атлетика - 12 часов, баскетбол – 11 часов, теория 1 час.

**Знать:**

**Лёгкая атлетика:** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

**Баскетбол:** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

№ п/п	Тема урока.	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Контроль
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов.</b>					
1.	1.Правила техники безопасности на уроках физической культуры (ФК), правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики (л/а), профилактика травматизма на уроках ФК. 2. Повторение высокого, низкого старта, стартового разгона.		Инструктаж по технике безопасности. Высокий, низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.	Знать правила поведения и техники безопасности при занятиях на уроках ФК, л/а, на улице, в спортивном зале. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м с низкого старта.	
2.	1.Совершенствование высокого, низкого старта, развитие быстроты. 2.Тест: упражнение на пресс за 30 секунд.		Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м, 60 – 80 м. Финиширование. Развитие быстроты. Упражнение на пресс за 30 секунд.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м , 100 м с низкого старта.	<b>Упр. На пресс за30сек.</b> Юноши: Девушки: «5»- 30 «5»- 30 «4»- 25 «4»- 25 «3»- 24 «3»- 20
3.	1.Бег на результат 30 м с низкого старта. 2.Развитие быстроты.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	<b>Бег 30 м</b> Юноши: Девушки: «5»- 4.5 «5»- 4.9 «4»- 4.9 «4»- 5.3- 5.9 «3»- 5.5 «3»- 6.0
4.	1.Бег на результат 60м с низкого старта. 2.Развитие быстроты.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 50м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	<b>Бег 60 м</b> Юноши: Девушки: «5»- 8.5 «5»- 9.4 «4»- 9.2 «4»- 10.0

					«3»- 10.0 «3»- 10.5
5.	1.Повторение прыжков в длину с места, челночного бега 3 x10 м, 10x10 м. 2.Тест: упражнение на пресс за 1 минуту. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места (отталкивание, полёт, приземление). Уметь правильно выполнять челночный бег: старт, остановку, бег по дистанции. Финиширование.	<b>Упр. На пресс за 1мин.</b> Юноши: Девушки: «5»-50 «5»- 40 «4»- 45 «4»- 35 «3»- 40 «3»- 26
6.	1.Совершенствование челночного бега 3x10 м, 6x10 м. 2.Зачет; прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Упражнение на пресс за 1 минуту.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места (отталкивание, полёт, приземление). Уметь правильно выполнять челночный бег: старт, остановку, бег по дистанции. Уметь качать пресс на максимальный результат.	<b>Челночный бег 3x10:</b> Юноши: Девушки: «5»- 7.7 «5»- 8.5 «4»- 8.0 «4»- 8.8 «3»- 8.6 «3»- 9.7
7.	1.Зачёт: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м, 6x10м. Подготовка к сдаче норм ГТО. 2. Развитие скоростно – силовых качеств.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3x10м, 10x10м. Уметь прыгнуть в длину с места на максимальный результат.	<b>Прыжки в дл. с места</b> Юноши: Девушки: «5»- 2.20 «5»- 2.05 «4»- 1.90 «4»- 1.70 «3»- 1.80 «3»- 1.55 <b>Челночный бег 6x10</b> Юноши: Девушки: «5»- 17.2 «5»- 17.8 «4»- 17.8 «4»- 18.5 «3»- 18.2 «3»- 19.0
8.	1.Повторение техники бега на длинные дистанции. 2. Тест на выносливость: бег 6 минут.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут на выносливость. Соревнования по лёгкой атлетике.	Уметь пробегать в равномерном темпе, без остановок 6 минут.	<b>Бег 6 минут:</b> Юноши: Девушки: «5»- 1400 «5»- 1250 «4»- 1200 «4»- 1100 «3»-1050 «3»- 850
9.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Тест: бег 1000 м с высокого старта. 3.Повторение метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м с высокого старта. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике. Метание гранаты 500 – 700 граммов на дальность и в цель.	Знать технику бега на длинные дистанции (1000м, 2000 м). Уметь пробежать на максимальный результат 1000 м с высокого старта. Уметь метать мяч.	<b>Бег 1000 м</b> Юноши: Девушки: «5»- 3.40 «5»- 4.30 «4»- 4.10 «4»- 5.10 «3»- 5.00 «3»- 6.00
10.	1. Бег в равномерном и переменном темпе.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в	Знать технику бега на длинные	<b>Бег 2000м</b>

	2.Зачёт: бег 2000м Подготовка к сдаче норм ГТО.		равномерном и переменном темпе 2000м, 3000м. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике.	дистанции (1000м, 2000 м, 3000 м). Уметь пробежать на максимальный результат 2000 м с высокого старта.	Юноши: Девушки: «5»- 9.20 «5»- 10.00 «4»- 10.00 «4»- 11.20 «3»- 11.00 «3»- 12.05
11.	1.Совершенствование метания малого мяча на дальность . 2. Тест: подтягивание из виса (юноши), виса лёжа (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО.		ОРУ. Метание мяча на дальность с 5 - 6 беговых шагов и с места в коридоре 10 м и заданное расстояние. Подтягивание из виса (юноши), виса лёжа (девушки).	Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов. Уметь подтягиваться на максимальный результат.	<b>Подтягивание</b> Юноши: Девушки: «5»- 10 «5»- 20 «4»- 08 «4»- 15 «3»- 07 «3»- 10
12.	Зачёт: метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.		ОРУ. Метание мяча на дальность с 5 - 6 беговых шагов и с места в коридоре 10 м и заданное расстояние.	Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов на максимальный результат.	<b>Метание мяча</b> Юноши: Девушки: «5»- 45 «5»- 28 «4»- 40 «4»- 23 «3»- 31 «3»- 18
<b>Спортивные игры – 11 часов</b>					
13.	1.Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). 2.Повторение стоек, перемещений, ведения, передач. 3.Развитие ловкости.		Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Стойка, перемещения, остановки (прыжком, в 2 шага), ведение по прямой, с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и в тройках в движении различными способами. Развитие ловкости.	Знать правила техники безопасности при работе с мячом. Знать правила и уметь правильно выполнять стойку, перемещения, остановки, ведения, передач, бросков.	Текущий
14.	1.Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока, изменения направления. 2. Совершенствование передач мяча в движении в парах, тройках. 3. Развитие ловкости.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Развитие ловкости.	Уметь правильно выполнять ведение, передачи в движении. Уметь применять в игре ведение, передачи.	Текущий
15.	1.Совершенствование ведения, передач в парах, тройках в движении. 2. Повторение броска в кольцо после ведения в движении (ведение, 2 шага, бросок). 3.Развитие ловкости.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Развитие ловкости. Бросок одной рукой от плеча после ведения (2 шага).	Уметь правильно выполнять передачи в движении. Уметь правильно выполнять бросок одной рукой после ведения (2 шага) без пробежки, попадать в кольцо.	Текущий
16.	1.Зачёт: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. 2. Совершенствование передач, бросков после ведения. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Броски, одной рукой от плеча после ведения (2 шага). Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять передачи в движении. Уметь правильно выполнять бросок одной рукой после ведения (2 шага) без пробежки, попадать в кольцо.	Оценка техники и скорости выполнения ведения мяча.

17.	1.Зачёт: передачи в парах, в тройках в движении. 2.Совершенствование броска после ведения. 3. Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Бросок одной рукой от плеча после ведения (2 шага). Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять передачи в движении. Уметь правильно выполнять бросок одной рукой после ведения (2 шага) без пробежки, попасть в кольцо.	Оценка техники выполнения передач и ловли мяча в движении в тройках, в парах.
18.	1. Зачёт: бросок в кольцо после ведения. 2. Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок в кольцо одной рукой от плеча после ведения (2 шага). Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять бросок одной рукой после ведения (2 шага) без пробежки, попасть в кольцо.	Дается 15 бросков (5 справа, 5 слева, 5с середины) попасть: «5» - 9 раз «4» - 6 раз «3» - 3 раз
19.	1. Обучение штрафному броску, броску со средней дистанции. 2.Повторение техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). 3. Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Штрафной бросок. Бросок 2мя руками от груди, 1, 2 руками от головы со средней дистанции. Вырывание, выбивание мяча, перехват. Игра в баскетбол.	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь правильно выполнять вырывание, выбивание, перехват, не касаясь руками игрока. Знать правила игры, жесты судий.	Текущий
20.	1. Совершенствование штрафного броска, броска со средней дистанции, с длинной дистанции. 2. Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча, с мячом. 3.Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Бросок в кольцо одной рукой от плеча после ведения (2 шага). Штрафной бросок. Бросок 2мя руками от груди, 1, 2 руками от плеча со средней дистанции. Вырывание, выбивание мяча, перехват. Игра в баскетбол.	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь правильно выполнять вырывание, выбивание, перехват, не касаясь руками игрока. Знать правила игры, жесты судий.	Текущий
21.	1. Зачёт: штрафной бросок. 2.Совершенствование бросков со средней дистанции, с дальней дистанции. 3.Повторение командных действий в защите (личная защита), командных действий в нападении. 4.Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Штрафной бросок. Броски со средней дистанции. Вырывание, выбивание мяча, перехват. Личная защита. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь правильно выполнять: личную защиту, перехват, накрывание, вырывание, выбивание, финты, заслоны. Знать правила игры, жесты судий.	Выпняется 10 бросков, попасть: «5» - 5 «4» - 3 «3» - 2
22.	1.Совершенствование командных действий в защите (зонная защита), командных действий в нападении. 2. Зачет: броски со средней дистанции 3.Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Броски со средней дистанции, дальней дистанции. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь правильно выполнять зонную защиту, перехват, быстрый прорыв. Знать правила игры, жесты судий.	Выпняется 10 бросков, попасть: «5» - 5 «4» - 4 «3» - 3
23.	1.Совершенствоване командных действий в защите (личная, зонная), в нападении (нападение быстрым прорывом).		Стойка и передвижение игрока. Бросок 2мя руками от груди, 1, 2 руками от головы со средней дистанции, дальней дистанции.	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь правильно выполнять	Зачёт: судейские жесты.



	3.Упражнения на гибкость		Ходьба на носках, пятках. С высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения на гибкость, на растяжку. Стретчинг.		
2.	1. Совершенствование строевых упражнений.  2. Развитие скоростно – силовых качеств.		Перестроение из одной шеренги в 2, в 3 на месте, повороты на месте. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Разведение и слияние. Ходьба. Бег, ОРУ. Тест в парах: 1. И.п. – ноги врозь, руки вверх в стороны. Наклон вперед, задеть носки и выпрямиться обратно в и.п. 2. Приседания. 3. Упор присев – упор лёжа (прыжком). 4. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). 5. И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки с поворотом на 180 градусов (туда и обратно) через одно плечо.	Уметь правильно выполнять повороты, перестроения.  Уметь правильно и быстро выполнять 5 упражнений по порядку за 10 сек. Каждое упражнение считать и складывать.	Тест: сумма 5 упр-й за 10 секунд: «5»- 60 раз и выше; «4»- 55 -59 раз; «3»-50 - 54 раз. Ноги в коленях не сгибать. Руки вперед. Ноги подтягивать ближе к рукам. Спина прямая, ноги на ширине плеч. Каждый поворот считается.
3	1. Зачет: строевые упражнения. 2. Обучение новым элементам по акробатике, повторение изученных элементов, составление комбинации.  3. Развитие гибкости.		Перестроение из одной шеренги в 2, в 3 на месте, повороты на месте. Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения на гибкость, на растяжку. Повторение элементов акробатики: кувьрки, стойку на лопатках, равновесие, стойку на голове(М), мостик. Обучение новым элементам. <u>Мальчики:</u> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувьрок вперед	Перестроения, повороты.  Все элементы отрабатываем по отдельности, затем составляем комбинацию Выучить последовательность выполнения элементов, уметь выполнять акробатические упражнения слитно. Комбинация должна содержать 5 – элементов.	Оценка техники выполнения перестроения, поворотов

			с трёх шагов разбега.. <u>Девочки:</u> равновесие на одной; выпад вперёд, кувырок вперёд и назад. Составление акробатической комбинации для девочек, для мальчиков.	Комплекс упражнений.	
4	1.Совершенствование элементов, акробатической комбинации.  2.Обучение опорному прыжку согнув ноги через козла в длину (высота 115см) мальчики; Опорному прыжку боком (конь в ширину, высота 110см) девочки. 3.Развитие координационных способностей.	4	Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения на гибкость, на растяжку. Повторение элементов акробатики. Совершенствование акробатической комбинации. Выполнение подводящих упражнений, затем прыгают со страховкой учителя, без страховки.	Исправляют друг у друга ошибки. Уметь правильно: разбежаться, отталкиваться от гимнастического мостика, переносить вес тела на руки, перепрыгнуть через козла, приземлиться. Уметь правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой.	Текущий Оценка выполнения элементов акробатики (выборочно)
5	1.Совершенствование комбинации по акробатике.  2.Совершенствование опорных прыжков через козла, коня. 3.Развитие прыгучести		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения на гибкость, на растяжку. Совершенствование акробатической комбинации. Работа по карточке. Опорные прыжки через коня, козла.  Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек., за 1 мин., на одной ноге попеременно за 15 сек.	Выучить комбинацию. Уметь страховать друг друга. Уметь прыгать без страховки.  Уметь выполнять прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек., за 1 мин., на одной ноге попеременно за 15 сек	Выполняют по одному Выполняют прыжки поточно. <u>За 1 минуту:</u> «5»- 110-130раз; «4»-90 -109раз; «3»- 80-89 раз; <u>За 30 сек.</u> «5»-75 раз «4»- 65 раз «3»- 50 раз
6	1.Зачёт: акробатическая комбинация. 2.Совершенствование опорных прыжков через		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения на гибкость, на растяжку. Совершенствование	Уметь выполнять комбинацию. Уметь страховать друг друга. Уметь прыгать без страховки. Комбинацию выучить,	Оценка техники выполнения комбинации.

	<p>козла. коня</p> <p>3. Развитие координационных способностей.</p>		<p>акробатической комбинации. Работа по карточке.</p> <p>Опорные прыжки через коня, козла.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>	<p>элементы выполнять слитно.</p> <p>Знать и выполнять комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.</p>	
7	<p>1. Обучение элементам, составление комбинации на брусках</p> <p>2. Зачёт: опорный прыжок ноги врозь через козла.</p> <p>3. Развитие силы (м): упражнения с гантелями.</p> <p>Развитие координации (д): упражнения ритмической гимнастики.</p>		<p>Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения на гибкость, на растяжку. Упражнения на брусках, перекладине, опорный прыжок.</p> <p><u>Девочки</u> вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь;</p> <p><u>Мальчики</u>: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь.</p>	<p>Уметь делать:</p> <p>Все элементы комбинации. Комбинацию выучить. Знать последовательность.</p> <p>Уметь выполнять прыжок без страховки, правильно приземляться.</p> <p>Уметь выполнять комплекс упражнений с гантелями (м), ритмической гимнастики (д).</p> <p>Д/з 8 – 10 упражнений, составляют учащиеся</p>	<p>Комбинацию выполняет один на снаряде, другой страхует.</p> <p>Каждый учащийся выполняет по три попытки. Проводят сами учащиеся.</p>
8	<p>1. Совершенствование комбинации на брусках.</p> <p>2. Обучение комбинации на бревне.</p> <p>3. Зачёт: упражнение на пресс за 1 минуту.</p>		<p>Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнение на пресс. Упражнения на брусках, на бревне.</p> <p><u>Девочки</u> из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок.</p> <p><u>Мальчики</u>: из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.</p>	<p>Выучить комбинацию.</p> <p><u>Уметь выполнять на бревне</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. приставные шаги;</li> <li>2. равновесие на одной, руки в стороны;</li> <li>3. поворот кругом;</li> <li>4. мах, правой, левой ногой с хлопком руками под прямой ногой;</li> <li>5. упор присев, сед углом с опорой на руки;</li> <li>6. соскок прогнувшись;</li> <li>7. приземление.</li> </ol> <p>Уметь правильно выполнять упражнения.</p> <p>Подъём туловища, локтями задевать согнутые колени,</p>	<p>Страховать друг друга</p> <p>Выучить комбинацию, делать по одному друг за другом.</p> <p>Упр. На пресс за 1 минуту</p> <p>«5»- 50 раз;</p> <p>«4»- 45 раз;</p> <p>«3»- 35 раз.</p>

				касаться лопатками гимнастический мат, руки не расцеплять, держать за головой.	
9	1.Совершенствование комбинации на бревне. 2.Зачёт: комбинации на брусьях. 3.Упражнения с гимнастическими палками.		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на брусьях, на перекладине, на бревне.	Уметь выполнять комбинацию чётко, без помарок. Выучить комбинацию, выполнять правильно, без страховки. Уметь правильно выполнять комплекс упражнений с палками.	Один выполняет, другие учащиеся с учителем говорят ошибки, выставляют отметку.
10	1.Обучение лазанию по канату в два приёма.  2.Зачёт: комбинация на бревне.  4.Упражнения с гантелями, развитие силы.		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения с гантелями. Упражнения на бревне. Лазание по канату.	Уметь выполнять: 1.захват каната стопами скрещенных голеней; 2.захват каната руками; 3.разгибая ноги согнуть руки (подтянуться); 4.поочерёдно перехват руками вверх; 5.правильно спускаться с каната; 6.правильно страховать и держать канат. Уметь выполнять комбинацию чётко. Уметь выполнять без страховки. Уметь выполнять комплекс из 8 – 10 упражнений. Проводят сами по карточке.	Оценка ставится за правильность выполнения, за высоту подъёма, за правильный спуск с каната. Выполняют по одному. «5»- до конца каната; «4»- до середины каната; «3»- на 2 – 3 м вверх от узла каната.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов ФУ для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпаузы.
11	1. Совершенствование лазания по канату. 2. Зачет; подтягивание из вися(м), вися лежа (д)		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. Подтягивание из вися, вися лёжа.	Уметь лезть по канату.  Уметь подтягиваться на высокой и низкой перекладине.	Один - выполняет, другой –держит. <b>Девочки:</b> <b>Мальчики:</b> «5» - 17 «5»- 07

	3.Упражнения со скакалкой, развитие координации.			Уметь выполнять комплекс упражнений со скакалкой.	«4» - 14 «4» - 05 «3» - 09 «3» - 04 Выполняют все одновременно по команде.
12	1.Зачёт: лазание по канату в 2 приёма. 2. Упражнения с набивными мячами.		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения с набивными мячами в парах. Лазание по канату.	Уметь лазать по канату.  Уметь выполнять комплекс упражнений с набивными мячами.	Один - выполняет, другой – держит канат. Делают все вместе
13	1.Упражнения с гимнастической скамейкой. 2.Развитие силы. 3.Зачёт: «уголок»		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение «уголка» на гимнастической стенке.	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. Уметь правильно выполнять «уголок» на гимнастической стенке.	комплекс упражнений. мальчики Девочки: «5» - 15 «5» - 15 «4» - 10 «4» - 10 «3» - 06 «3» - 06
14	1. 1.Ритмическая гимнастика (девочки) 2.Упражнения с гантелями(юноши) 3. Зачёт: сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Групповая работа: Упражнения с гантелями (мальчики), ритмическая гимнастика (девочки). Отжимание ( по одному)	Уметь составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики. Уметь составлять и выполнять комплекс упражнений с гантелями. Уметь правильно отжиматься от пола.	Проводят сами. Проводят сами. Девочки: Мальчики: «5» - 15 «5» -20 «4» - 10 «4» - 15 «3» - 06 «3» - 10
15	1.Знакомство с гимнастической полосой препятствий. 2. Развитие координации.		Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнять гимнастическую полосу препятствий: 1. Опорный прыжок; 2. Упражнение на параллельных брусьях. 3. Приседания с гантелями – 5р.	Выполняют на время мальчики Девочки «5» - 30 с. «5» - 35Сек. «4» - 45 с. «4» - 50 сек «3» - 55 с «3»- 1мин.

				<p>4. 2 кувырка вперёд;  5. 5 отжиманий;  6. Залезть и пробежать по бревну и спрыгнуть на 2 ноги (не падать с бревна)</p>	
16.	<p>1.Совершенствование гимнастической полосы препятствий.  2. Зачёт: прыжки на скакалке за 30 сек., за 1 мин. На двух ногах, за 15 сек. На одной ноге.</p>		<p>Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки на скакалке (работают в паре: один прыгает, второй считает и наоборот)</p>	<p>Уметь правильно и быстро выполнять гимнастическую полосу препятствий.  Уметь правильно прыгать через скакалку на двух ногах, на одной ноге.  Прыжки на скакалке за <b>30 сек.</b>  «5» - 70 раз, «4» - 60 раз, «3» - 50 раз.</p>	<p><b>За 1 минуту:</b>  «5» - 120 раз, «4» - 100 раз, «3» - 80 раз.  <b>За 15 сек.</b> (сумма правой и левой ног)6 «5» - 60 раз, «4» - 50 раз, «3» - 40 раз</p>
17.	<p>1.Зачёт: гимнастическая полоса препятствий.  2. Упражнения со скакалками.</p>		<p>Ходьба на носках, пятках, высоко поднятыми ногами, на внешней стороне стопы. Бег, подскоки. ОРУ. Упражнения со скакалкой. Выполнение гимнастической полосы препятствий.</p>	<p>Уметь правильно и быстро выполнять гимнастическую полосу препятствий.  Уметь правильно выполнять комплекс упражнений со скакалками. Уметь правильно прыгать через скакалку на двух ногах, на одной ноге.</p>	<p>Оценивается техника выполнения упражнений и скорость выполнения.</p>
18.	<p>Круговая тренировка.  Закрепление изученного материала.</p>		<p>ОРУ в парах. Круговая тренировка. Работа по станциям в парах(8 станций). Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять упражнения на станциях. На каждой станции работают 1 минуту, считают количество выполненных упражнений.</p>	<p>Круговая тренировка  «5» - 250 баллов  «4» - 180 баллов  «3» - 150 баллов.</p>
19.	<p>1.Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол).  2.Повторение стоек, перемещений, ведения, передач.  3.Развитие ловкости.</p>		<p>Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Стойка, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановки (прыжком, в 2 шага), повороты без мяча и с мячом, ведение по прямой, с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и в тройках в движении различными</p>	<p>Знать правила техники безопасности при работе с мячом. Знать правила и уметь правильно выполнять стойку, перемещения, поворот, остановки, ведения, передач, бросков.</p>	<p>Текущий</p>

			способами. Развитие ловкости.		
20.	1.Совершенствование ведения, передач в парах, тройках в движении. 2.Повторение броска в кольцо после ведения (ведение, 2 шага, бросок), штрафного броска 3.Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Бросок одной рукой от плеча после ведения (2 шага). Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять передачи в движении. Уметь правильно выполнять бросок одной рукой после ведения (2 шага) без пробежки, штрафной бросок, попадать в кольцо.	Текущий. Оценка техники выполнения ведения (выборочно)
21.	1. Совершенствование ведения, передач 2. Совершенствование броска в кольцо после ведения (ведение, 2 шага, бросок), штрафного броска 3. Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Бросок в кольцо одной рукой от плеча после ведения (2 шага). Штрафной бросок. Бросок 2мя руками от груди, 1, 2 руками от головы со средней дистанции. Вырывание, выбивание мяча, перехват, накрывание. Игра в баскетбол.	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь правильно выполнять вырывание, выбивание, перехват, накрывание, не касаясь руками игрока. Знать правила игры, жесты судий.	Текущий. Оценка техники выполнения бросков (выборочно).
22.	1.Совершенствование ведения, передач, бросков. 2.Повторение техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). 3.Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Бросок 2мя руками от груди с места, после ведения, штрафной бросок. Личная защита. Игра в баскетбол.	Уметь применять изученные приёмы в игре. Уметь правильно выполнять личную защиту, перехват. Знать правила игры, жесты судий.	Зачёт: судейские жесты.
23	1.Закрепление изученного материала. 2.Эстафеты с элементами баскетбола. 3.Игра в баскетбол.		Стойка и передвижение игрока. Бросок 2мя руками от груди с места, после ведения, штрафной бросок. Личная защита. Игра в баскетбол.	Уметь применять изученные приёмы в игре. Уметь правильно выполнять личную защиту, перехват. Знать правила игры, жесты судий.	Текущий
24	Теоретические основы.		Режим дня и его основное содержание.	Уметь составить свой режим дня.	Текущий

### 9 класс

**Общее количество часов на 3 четверть – 30 часов.**

**Лыжная подготовка – 18 часов. Лёгкая атлетика – 2 часа. Спортивные игры – 8 часов. Основы знаний – 2 часа.**

**Знать:**

**Лыжная подготовка** – Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

**Лёгкая атлетика** - влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований в прыжках в высоту. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

**Спортивные игры** – терминология волейбола, техника выполнения передач, подач, нападающего удара. Тактика нападения, защиты. Правила и организация игры волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

№п /п	Тема урока	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Контроль
1 - 2	1.Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Повторение строевых упражнений с лыжами, поворотов на месте переступанием, «махом» 3.Повторение попеременно – двухшажного хода.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении и травме. Повороты на месте на лыжах переступанием. Попеременно – двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Знать технику безопасности при занятиях лыжами. Уметь выполнять повороты: вокруг пяток, вокруг носков, прыжком, прыжком с палками, «махом». Уметь правильно выполнять одновременные, попеременные ходы.	Текущий.
3.	1.Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, при работе с волейбольным мячом. 2.Обучение стойкам, перемещениям волейболиста. 3.Обучение верхней, нижней передач мяча, нижней прямой подаче мяча.		Техника безопасности при работе с волейбольным мячом. Стойки, перемещения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Знать технику безопасности при работе с мячом. Уметь: выполнять технические действия в игре; играть в волейбол по упрощённым правилам.	Текущий
4 - 5.	1.Совершенствование поворотов на месте на лыжах. 2.Совершенствование попеременно двухшажного хода, одновременных ходов, 3.Прохождение дистанции 3км.		Повороты на месте на лыжах переступанием. Попеременно – двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять повороты: вокруг пяток, вокруг носков, прыжком, прыжком с палками, «махом». Уметь правильно выполнять одновременные, попеременные ходы.	Текущий
6.	1.Совершенствование стоек, перемещений волейболиста. 2.Совершенствование верхней, нижней передач мяча, нижней прямой подачи мяча. 3.Игра в волейбол. Правила игры.		Стойки, перемещения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: выполнять технические действия в игре; играть в волейбол по упрощённым правилам	Текущий
7 - 8.	1.Зачёт: повороты на месте переступанием на лыжах. 2.Совершенствование попеременно двухшажного хода, одновременных ходов. 3.Прохождение дистанции 3км.		Повороты на месте на лыжах переступанием. Попеременно – двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь выполнять повороты: вокруг пяток, вокруг носков, прыжком, прыжком с палками, «махом». Уметь правильно выполнять	Оценка техники выполнения поворотов и знания их названия.

				одновременные, попеременные ходы.	
<b>9.</b>	1.Зачёт: верхняя, нижняя передача мяча в парах. 2. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. 3.Игра в волейбол. Правила игры.		Стойки, перемещения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: выполнять технические действия в игре; играть в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники передачи мяча, количества передач. «5» «4» «3» 30 р. 20 р. 15 р.
<b>10-11.</b>	1. Совершенствование попеременно двухшажного хода, одновременных ходов, перехода с попеременных ходов на одновременные. 2.Обучение попеременно четырёхшажному ходу. Преодолению контруклона. 3.Повторение спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке, поворота, торможения «плугом», подъёма «Ёлочкой». 3.Прохождение дистанции 5 км.		Попеременно – двухшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно бесшажный ход, попеременно четырёхшажный ход. Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой».	Уметь правильно выполнять одновременные, попеременные ходы. Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно преодолевать контруклон. Уметь правильно спускаться с горы, поворачивать, тормозить, подниматься в гору.	Текущий
<b>12.</b>	1.Зачёт: верхняя, нижняя передача над собой. 2.Совершенствование нижней прямой подачи мяча. 3. Игра в волейбол. Правила игры.		Стойки, перемещения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: выполнять технические действия в игре; играть в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники передачи мяча, количества передач. «5» «4» «3» 20р. 15 р. 10 р.
<b>13-14.</b>	1.Совершенствование одновременно – одношажного хода, попеременно четырёхшажного хода, перехода с хода на ход. Преодоления контруклона. 2.Совершенствование спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке, поворота «плугом», торможения «плугом», подъёма «Ёлочкой». 3.Прохождение дистанции 5 км.		Попеременно – двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно двухшажный ход, попеременно четырёхшажный ход. Преодоление контруклона. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. Спуски с горы, поворот «Плугом», торможение «плугом», подъём «Ёлочкой»	Уметь правильно выполнять одновременные, попеременные ходы. Уметь правильно преодолевать контруклон. Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно спускаться с горы, поворачивать, тормозить, подниматься в гору.	Текущий
<b>15.</b>	1.Зачёт: нижняя прямая подача мяча. 2.Обучение: нападающему удару.		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: выполнять технические действия в игре; играть в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники подачи мяча, 5 подач «5» «4» «3» 5 р. 3 р. 2 р.
<b>16-17.</b>	1.Совершенствование попеременно четырёхшажного хода. Преодоления контруклона. 2.Совершенствование спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке, поворота «плугом»,		Попеременно – двухшажный ход, одновременные ходы, попеременно четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 5км. Преодоление контруклона. Спуски с	Уметь правильно выполнять коньковый ход. Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно преодолевать	Текущий

	торможения «пługом», подъёма «Ёлочкой». 3. Прохождение дистанции до 4.5 км.		горы, поворот «Пługом», торможение «пługом», подъём «Ёлочкой». Подвижные игры: «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	контруклон. Уметь правильно спускаться с горы, поворачивать, тормозить, подниматься в гору.	
<b>18.</b>	1. Совершенствование передач, подач. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Игра в волейбол. Правила игры, судейство.		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах во встречных колоннах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь: выполнять технические действия в игре; играть в волейбол по упрощённым правилам	Текущий
<b>19-20.</b>	1. Зачёт: 3 км на время. 2. Совершенствование спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке, торможения «пługом», «упором», подъёма «Ёлочкой». Преодоления контруклона. 3. Развитие выносливости.		Прохождение дистанции 3 км с применением изученных ходов. Преодоление контруклона. Спуски с горы, поворот «Пługом», торможение «пługом», подъём «Ёлочкой». Подвижные игры на лыжах: «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно преодолевать контруклон. Уметь правильно спускаться с горы, поворачивать, тормозить, подниматься в гору.	Мальчики девочки «5» - 17.30 «5» - 19.30 «4» - 18.00 «4» - 20.00 «3» - 19.00 «3» - 21.30
<b>21.</b>	1. Совершенствование передач, подач, нападающего удара. 2. Игра в волейбол. Правила игры, судейство.		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах во встречных колоннах. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: выполнять технические действия в игре; играть в волейбол по упрощённым правилам	Текущий
<b>22-23.</b>	1. Зачёт: 5 км, развитие выносливости. 2. Совершенствование спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке, торможения «пługом», подъёма «Ёлочкой». Преодоления контруклона.		Прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов. Преодоление контруклона. Спуски с горы, поворот «Пługом», торможение «пługом», подъём «Ёлочкой». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно преодолевать контруклон. Уметь правильно спускаться с горы, поворачивать, тормозить, подниматься в гору.	Прохождение за 40 минут дистанции: «5» - 5 км; «4» - 4 км; «3» - 3 км.
<b>24.</b>	1. Совершенствование передач, подач, нападающего удара. 2. Игра в волейбол.		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах во встречных колоннах через сетку. Верхняя, нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: выполнять технические действия в игре; играть в волейбол по упрощённым правилам	Текущий
<b>25-26.</b>	1. Совершенствование ходов. Прохождение дистанции 3 км. Преодоление контруклона. 2. Зачёт: спуски с горы в высокой, средней, низкой стойке, торможение «пługом», «упором», подъём «Ёлочкой».		Прохождение дистанции 3 км с применением изученных ходов. Преодоление контруклона. Спуски с горы, поворот «Пługом», торможение «пługом», подъём «Ёлочкой». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Умение применять на дистанции все изученные ходы. Уметь правильно преодолевать контруклон. Уметь правильно спускаться с горы, поворачивать, тормозить, подниматься в гору.	Оценка техники выполнения спусков, поворотов, торможения, подъёма в гору.
<b>27.</b>	1. Круговая тренировка, развитие скоростно – силовых качеств.		Бег. ОРУ. Работа по станциям: 1. Прыжки на скакалке;	Выполнять все упражнения за 1 минуту, считать сумму	«5» «4» «3» 380 р. 300 р. 250 р.

			2. Приседания с гантелями; 3. Передачи в парах с набивным мячом; 4. Челночный бег; 5. Упражнение на пресс; 6. Подтягивание на низкой перекладине; 7. Прыжки через скамейку на двух ногах; 8. Перешагивание через барьеры.	выполненных упражнений. Отдых между станциями 1 минута.	
28.	1. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики (прыжки в высоту). 2. Повторение прыжки в высоту способом «перешагивание». 3. Развитие прыгучести.		Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике (прыжки в высоту). Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки на скакалке.	Знать технику безопасности по лёгкой атлетике, при выполнении прыжка в высоту, технику выполнения прыжков в высоту. Уметь правильно разбежаться, отталкиваться, прыгать, приземляться.	Текущий
29.	1. Зачёт: Прыжки в высоту способом «перешагивание».		Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки на скакалке.	Уметь правильно выполнять прыжок в высоту.	Оценка техники выполнения прыжка. Мальчики: «5» «4» «3» 1.30 1.25 1.10 Девочки: «5» «4» «3» 1.15 1.10 1.00
30	Теоретические основы.		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Презентации.	

## Содержание реализуемого программного учебного материала

### 9 класс

#### Общее количество часов на 4 четверть -24.

**Лёгкая атлетика - 12 часов, волейбол – 8 часов, гимнастика –3 часа, теория – 1 час.**

**Знать:**

**Лёгкая атлетика:** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.

Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

**Баскетбол:** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

**Гимнастика:** Гимнастическая терминология. Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

**Народные игры:** Правила игры «Лапта».

№ п/п	Тема урока.	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Контроль
<b>Спортивные игры – 8 часов.</b>					
1.	1.Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). 2.Повторение стоек, перемещений, передач мяча. 3.Развитие ловкости.		Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. ОРУ. Ходьба. Бег. Стойки, перемещения. Передачи мяча в парах. Передача мяча над собой. Развитие ловкости.	Знать правила техники безопасности при работе с мячом. Знать правила и уметь правильно выполнять стойку, перемещения, передачи.	Текущий.
2.	1.Совершенствование стоек, перемещений. 2. Совершенствование передач мяча. 3. Повторение нижней прямой подачи мяча.		ОРУ. Ходьба. Бег. Стойки, перемещения. Передачи мяча в парах. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Развитие ловкости.	<b>Уметь</b> правильно выполнять передачи, подачи. Уметь применять в игре.	Текущий. Оценка техники выполнения передач (выборочно)
3.	1.Совершенствование передач, подач мяча. 2. Обучение нападающему удару.		Стойки, перемещения волейболиста. Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нападающий удар. Правила игры в волейбол.	<b>Уметь</b> правильно выполнять передачи, подачи. Уметь применять в игре.	Текущий Оценка техники выполнения передач, подач (выборочно)
4.	1.Совершенствование передач, подач. 2. Совершенствование нападающего удара. 3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		Стойки, перемещения волейболиста. Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Нападающий удар. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> правильно выполнять передачи, подачи, нападающий удар. Уметь применять в игре.	Текущий Оценка техники выполнения передач, подач, нападающего удара (выборочно)
5.	1.Зачет: верхняя передача над собой. 2.Совершенствование нижней подачи мяча.		Стойки, перемещения волейболиста. Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю передачу, нижнюю подачу, Уметь применять в игре.	Верхняя передача: «5» - 15 передач «4» - 10 передач «3» - 5 передач
6.	1.Зачет: нижняя передача над собой. 2.Совершенствование нижней подачи мяча.		Стойки, перемещения волейболиста. Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол	<b>Уметь</b> правильно выполнять нижнюю передачу, нижнюю подачу, Уметь применять в игре.	Нижняя передача: «5» - 15 передач «4» - 10 передач «3» - 5 передач
7.	1.Совершенствование передач, подач. 2. Совершенствование нападающего удара.		Стойки, перемещения волейболиста. Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над	<b>Уметь</b> правильно выполнять передачи, подачи, нападающий	Текущий Оценка техники

	3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		собой. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол	удар. Уметь применять в игре.	выполнения передач, подач, нападающего удара (выборочно)
8.	1.Закрепление изученного материала. 2.Эстафеты с элементами волейбола. 3.Игра в волейбол		Стойки, перемещения волейболиста. Верхняя, нижняя передача мяча в парах, над собой, с продвижением вперед. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол	<b>Уметь</b> правильно выполнять передачи, подачи, нападающий удар. Уметь применять в игре.	Текущий
<b>Гимнастика –3 часа.</b>					
9.	Круговая тренировка. Развитие скоростно – силовых качеств		Бег. ОРУ. Работа по станциям: 1. Прыжки на скакалке. 2. Передачи в парах набивного мяча 2 руками из – за головы. 3. Упор присев - упор лёжа. 4. Метание малого мяча в цель. 5. Челночный бег по 10 м. 6. Отжимание от пола. 7. Упражнение на пресс. 8. Выпрыгивания вверх с опорой о шведскую стенку. 9. Подтягивание из положения лёжа. 10. Прыжки через скамейку на 2 ногах 11. Приседания с гантелями. 12. Ходьба через барьеры.	На каждой станции работают по 1 минуте. Отдых между станциями 1 минута. Уметь выполнять все упражнения правильно и быстро. Считать выполненные упражнения ( количество раз).	Сумма: «5» - 400 – 450 «4» - 350 –399 «3» - 300 - 349
10.	1.Тест на гибкость 2. Тест: упражнение на пресс за 30 секунд		Бег. ОРУ. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость. Упражнение на пресс за 30 секунд.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнение на гибкость, качать пресс на максимальный результат.	<b>Упр. На пресс за30сек.</b> Мальчики: Девочки: «5»- 25 «5»- 25 «4»- 22 «4»- 22 «3»- 20 «3»- 20
11.	Зачёт: подтягивание из вися, вися лёжа.		Бег. ОРУ. Подтягивание из вися, вися лёжа.	Уметь работать по парам. Уметь подтягиваться на максимальный результат.	<b>Подтягивание</b> Юноши: Девушки: «5»- 06 «5»- 15 «4»- 04 «4»-10 «3»- 03 «3»- 08
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>					
12.	1.Правила техники безопасности на уроках физической культуры (ФК), правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики (л/а),		Инструктаж по технике безопасности. Высокий, низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие	Знать правила поведения и техники безопасности при занятиях на уроках ФК, л/а, на	Текущий.

	профилактика травматизма на уроках ФК. 2. Повторение высокого, низкого старта, стартового разгона.		быстроты.	улице, в спортивном зале. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м с низкого старта.	
13.	1.Повторение прыжков в длину с места, челночного бега 3 x10 м, 10x10 м. 2.Развитие скоростно – силовых качеств.  3.Тест: упражнение на пресс за 1 минуту		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.  Упражнение на пресс за 1 минуту.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места (отталкивание, полёт, приземление). Уметь правильно выполнять челночный бег: старт, остановку, бег по дистанции. Финиширование. Уметь работать по парам . Уметь качать пресс на максимальный результат.	<b>Челночный бег 6x10</b> Юноши: Девушки: «5»- 17.2 «5»- 17.8 «4»- 17.8 «4»- 18.5 «3»- 18.2 «3»- 19.0
14.	1.Зачёт: прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м. 10x10м. 2. Развитие скоростно – силовых качеств.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Высокий старт до 10м. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3x10м, 10x10м. Уметь прыгнуть в длину с места на максимальный результат.	<b>Прыжки в дл. с места</b> Юноши: Девушки: «5»- 2.20 «5»- 2.05 «4»- 1.90 «4»- 1.70 «3»- 1.80 «3»- 1.55
15	Зачет: челночный бег 3x10м, 6x10м.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10м. Челночный бег 3x10м, 6x10м. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег 3x10м,6x10м.	<b>Челночный бег 3x10:</b> Юноши: Девушки: «5»- 7.7 «5»- 8.5 «4»- 8.0 «4»- 8.8 «3»- 8.6 «3»- 9.7
16.	1.Повторение эстафетного бега. 2.Совершенствование высокого, низкого старта, бега на короткие дистанции. 3. Развитие быстроты.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80м). Финиширование. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Уметь правильно передавать эстафетную палочку, быстро пробегать эстафету. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м, 60м с низкого старта	<b>Текущий (выборочно)</b>
17.	1.Совершенствование эстафетного бега. 2.Совершенствование высокого старта, бега на средние дистанции. 3. Развитие быстроты.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 150 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (200м). Финиширование. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Уметь правильно передавать эстафетную палочку, быстро пробегать эстафету. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м, 150м, 200м.	Текущий. Оценка техники передачи эстафетной палочки.
18.	1.Повторение техники бега на длинные дистанции. 2. Тест на выносливость: бег 6 минут.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут на выносливость. Соревнования по лёгкой атлетике.	Уметь пробегать в равномерном темпе, без остановок 6 минут.	<b>Бег 6 минут:</b> Юноши: Девушки: «5»- 1500 «5»- 1300

					«4»- 1300 «4»- 1050 «3»-1100 «3»- 900
19.	1.Бег на результат 30 м с низкого старта. 2.Совершенствование эстафетного бега. 3.Развитие быстроты.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафета. Развитие быстроты. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	<b>Бег 30 м</b> Юноши: Девушки: «5»- 4.5 «5»- 4.9 «4»- 4.9 «4»- 5.3- 5.9 «3»- 5.5 «3»- 6.0
20.	1.Бег на результат 60м с низкого старта. 2.Совершенствование эстафетного бега. 3.Развитие быстроты.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 50м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафета. Развитие быстроты. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	<b>Бег 60 м</b> Юноши: Девушки: «5»- 8.4 «5»- 9.4 «4»- 9.2 «4»- 10.0 «3»-10.0 «3»- 10.5
21.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2.Тест: бег 1000 м с высокого старта. 3.Повторение метания малого мяча на дальность.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м с высокого старта. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике. Метание гранаты 500 – 700 граммов на дальность и в цель.	Знать технику бега на длинные дистанции (1000м, 2000 м). Уметь пробежать на максимальный результат 1000 м с высокого старта. Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов.	<b>Бег 1000 м</b> Юноши: Девушки: «5»- 3.40 «5»- 4.30 «4»- 4.10 «4»- 5.10 «3»- 5.00 «3»- 6.00
22.	1. Бег в равномерном и переменном темпе 10 – 15 минут. 2.Зачёт: бег 2000м. ГТО. 3.Совершенствование метания малого мяча на дальность.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе 2000м. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов и с места в коридоре 10 м и на дальность.	Знать технику бега на длинные дистанции. Уметь пробежать на максимальный результат 2000 м с высокого старта. Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов.	<b>Бег 2000м</b> Юноши: Девушки: «5»- 9.20 «5»- 10.20 «4»- 10.00 «4»- 12.00 «3»- 11.00 «3»- 13.0
23.	Зачёт: метание малого мяча на дальность.		ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 5 - 6 беговых шагов и с места в коридоре 10м.	Уметь метать мяч с места и с 5 – 6 беговых шагов на максимальный результат.	<b>Метание мяча</b> Юноши: Девушки: «5»- 45 «5»- 28 «4»- 40 «4»- 23 «3»- 31 «3»- 18
24.	Теоретические основы		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Заполнение дневника физической подготовленности.		

## **Перечень учебно-методического обеспечения Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

### **Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич**

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

### **Сайты**

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.  
Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

### **Материально-техническое обеспечение**

#### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

#### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.