

Управление образования администрации Ачинского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Большесалырская СШ»

Согласовано

зам. директора по УВР

Шубкина (Л.Д. Шубкина)

«29» 08 2018 г

Утверждаю

« _____ »

Приказ № 31 от « 31 » 08 2018 г

М. Ефимова (М. Ефимова)



Рабочая программа.
Физическая культура 9 класс

Составил Семенова Елена Леонидовна
учитель физической культуры

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию по физической культуре
для учащихся 5-9 классов

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5 — 9 классов и 10 — 11 классов.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 — 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5-9	2	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г. И. Мелх-сона. — М.: Просвещение; 2005. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. 8. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	5-9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г. И. Мейк-сона. — М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. 8. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть — входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. 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

5 — 6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7 — 8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

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

9 класс. 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

5 — 6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5 - 6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7 - 8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 классы. Пользование баней.

Волейбол

5—9 классы. 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.

Баскетбол

5—9 классы. 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

5 - 9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

5 -9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5 - 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5 - 9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Ламинг по канату на расстоянии 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5 — 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней 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, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класса

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		IX
1	Базовая часть	61
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Легкая атлетика	16
1.5	Кроссовая подготовка	10
2	Вариативная часть	41
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	16
2.4	ОФП	4
	Итого	102

№ п/ п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Вводный	Комплекс 1	
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1	

				Учетный	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1 - «3». Девочки: 9,1 -«5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	Комплекс 1	
		Прыжки	3	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачет, тестирование	Комплекс 1	
				Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику прыжках в длину с разбега	Зачет, тестирование	Комплекс 1	
				Комплексный	Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью.	Зачет, тестирование	Комплекс 1	
		Метание мяча	2	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча (150 г.) мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		Комплекс 1	
				Комплексный	ОРУ. Бросок мяча (150 г.) мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Зачет, тестирование	Комплекс 1	
3	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	5	Комплексный	Бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.		Комплекс 1	
				Комплексный	Бег до 12. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.		Комплекс 1	
				Комплексный	Бег до 13 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.		Комплекс 1	
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	Мальчики: 8,30-9,00; 9,00-9,20. Девочки: 7,30-9,00	Комплекс 1	
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30.	Комплекс 1	
4	ОФП		2	Учётный	Сгибание разгибание рук в упоре (мальчики от пола, девочки от лавки), челночный бег 3*10 м.	Уметь выполнять отжимание и упражнения на мышцы живота максимальное	Тестирование	Комплекс 7	

						количество раз.			
				Учётный	Подтягивание (из виса мальчики, из упора девочки), Наклоны вперед из положения сидя, Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	Уметь выполнять подтягивание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тестирование		
5	Баскетбол		21	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	

			Совершенство ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники броска в движении	Комплекс 2	
			Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
			Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
			Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
			Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Нападение против зонной защиты. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
			Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка броска по кольцу после движения	Комплекс 2	
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	

			игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.				
		Совершенство- вание ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остано- вок, приемов передач, ведения и бро- сков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
		Совершенство- вание ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остано- вок, приемов передач, ведения и бро- сков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 2	
		Совершенство- вание ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остано- вок, приемов передач, ведения и бро- сков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
		Совершенство- вание ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остано- вок, приемов передач, ведения и бро- сков. Нападение против зонной защиты. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
		Совершенство- вание ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остано- вок, приемов передач, ведения и бро- сков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Индивидуальные действия игроков в защите. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
		Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Пере- дачи мяча различными способами: в дви- жении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико- тактические действия.	Оценка техники передач в движении «Малая восьмёрка»	Комплекс 2	
		Совершенство- вание	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Пере-	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-		Комплекс 2	

				ЗУН	дачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	тактические действия.			
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Тактические действия игроков в защите. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники броска в движении после обводки центрального круга (на время)	Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Тактические действия в защите. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 2	
6	Волейбол		20	Изучение нового материала	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча в парах	Комплекс 3	
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники приема мяча в парах в прыжке	Комплекс 3	

			Комплекс- ный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
			Совершенство- вание ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
			Комбинир- ованный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. На- падающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Учебная игра. Игра в на- падение через 3-ю зону. Развитие коорди- национных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники приёма мяча в тройках с передвижением	Комплекс 3	
			Совершенство- вание ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. На- падающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Учебная игра. Игра в на- падение через 3-ю зону. Развитие коорди- национных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
			Совершенство- вание ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. На- падающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием мяча в группе в кругу. Учебная игра. Игра в на- падение через 3-ю зону. Развитие коорди- национных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
			Комбинир- ованный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. На- падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способ- ностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
			Совершенство-	Перемещение игрока. Передача мяча сверху	Уметь играть в волейбол по		Комплекс 3	

				ствование ЗУН	двумя руками, стоя спиной к цели. На- падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная ига. Ига в нападение через зону. Развитие координационных способ- ностей	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы			
				Совершен ствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. На- падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная ига. Ига в нападение через зону. Развитие координационных способ- ностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
				Совершен ствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. На- падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная ига. Ига в нападение через зону. Развитие координационных способ- ностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
				Совершен ствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. На- падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная ига. Ига в нападение через зону. Развитие координационных способ- ностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3	
				Совершен ствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. На- падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная ига. Ига в нападение через зону. Развитие координационных способ- ностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
				Совершен ствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. На- падающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отра- женного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная ига. Ига в нападение через зону. Развитие координационных способ- ностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	

					группе. Учебная ига. Ига в нападение через зону. Развитие координационных способностей				
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка верхней прямой подачи в зоны 5,6,1.	Комплекс 3	
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Тактические действия в игре. Судейство.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
				Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Учебная игра. Тактические действия в игре. Судейство.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	
7	Лыжная подготовка		16	Комплексный	Инструктаж по ТБ, по эксплуатации лыжного инвентаря. ОРУ. Скольжение. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски с изменением стоек. Развитие выносливости.	Знать ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь эксплуатировать лыжный инвентарь; выполнять движение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; спуски с изменением стоек.		Комплекс 4	
				Изучение нового материала	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Спуск с изменением стоек. Одновременный двухшажный коньковый ход. Скольжение. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение попеременным четырёхшажным ходом; спуск с изменением стоек; движение попеременным двухшажным коньковым ходом.		Комплекс 4	
				Изучение нового материала	ОРУ. Спуск в разных стойках. Одновременный двухшажный коньковый ход. Скольжение. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение попеременным четырёхшажным ходом; спуск с изменением стоек; движение попеременным двухшажным коньковым ходом.		Комплекс 4	

			Комплексный	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Спуск с изменением стоек. Одновременный двухшажный коньковый ход. Скольжение. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение поперечным четырёхшажным ходом; спуск с изменением стоек; движение поперечным двухшажным коньковым ходом.		Комплекс 4	
			Комплексный	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Спуск с изменением стоек. Одновременный двухшажный коньковый ход. Скольжение. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение поперечным четырёхшажным ходом; спуск с изменением стоек; движение поперечным двухшажным коньковым ходом.		Комплекс 4	
			Изучение нового материала.	ОРУ. Преодоление впадины. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Спуск с изменением стоек. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление впадины; движение поперечным двухшажным коньковым ходом; спуск с изменением стоек; движение поперечным четырёхшажным ходом; движение поперечным двухшажным ходом.	Техника движения поперечным четырёхшажным ходом	Комплекс 4	
			Комплексный	ОРУ. Преодоление впадины. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Спуск с изменением стоек. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление впадины; движение поперечным двухшажным коньковым ходом; спуск с изменением стоек; движение поперечным четырёхшажным ходом; движение поперечным двухшажным ходом.		Комплекс 4	
			Комплексный	ОРУ. Преодоление впадины. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Спуск с изменением стоек. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление впадины; движение поперечным двухшажным коньковым ходом; спуск с изменением стоек; движение поперечным четырёхшажным ходом; движение поперечным двухшажным ходом.		Комплекс 4	
			Комплексный	ОРУ. Переход с хода на ход. Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Преодоление впадины. Одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление впадины; выполнять движение коньковым ходом; чередовать одновременные ходы; движение	Техника преодоления впадины	Комплекс 4	

						попеременным двухшажным коньковым ходом.			
				Комплексный	ОРУ. Переход с хода на ход. Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Преодоление впадины. Одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление впадины; выполнять движение коньковым ходом; чередовать одновременные ходы; движение попеременным двухшажным коньковым ходом.	Техника преодоления впадины	Комплекс 4	
				Комплексный	ОРУ. Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Одновременный двухшажный коньковый ход. Ходьба до 3000 м. Развитие координации, силовых качеств.	Уметь выполнять движение коньковым ходом; чередовать одновременные ходы.		Комплекс 4	
				Комплексный	ОРУ. Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Одновременный двухшажный коньковый ход. Ходьба до 3000 м. Развитие координации, силовых качеств.	Уметь выполнять движение коньковым ходом; чередовать одновременные ходы.		Комплекс 4	
				Комплексный	ОРУ. Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Одновременный двухшажный коньковый ход. Ходьба до 3000 м. Развитие координации, силовых качеств.	Уметь выполнять движение коньковым ходом; чередовать одновременные ходы.		Комплекс 4	
				Учётный	Бег 3000 м. классическим ходом. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение по дистанции с максимальной скоростью 3км. классическим ходом.	Фронтальный, индивидуальный зачёт	Комплекс 4	
				Учётный	Бег на результат на дистанции 3000 м. коньковым ходом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег по лыжне с максимальной скоростью 3 км. коньковым ходом.	Фронтальный, индивидуальный зачёт	Комплекс 4	
				Учётный	Бег до 5000 м. Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег по лыжне до 5 км.	Без учёта времени		
8	Гимнастика.	Висы. Строевые упражнения	5	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения в висе.		Комплекс 5	

					Инструктаж по ТБ				
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения в висе.		Комплекс 5	
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения в висе.		Комплекс 5	
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения в висе.		Комплекс 5	
				Учётный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения в висе.	Оценка техники подъёма переворотом. подтягивания в висе. Мальчики: «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6. Девочки: «5» - 16; «4» - 12; «3» - 8	Комплекс 5	
		Прикладные упражнения. Строев	5	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазить по канату в два приёма, выполнять расхождение вдвоём при встрече на одной скамейке.		Комплекс 5	

		ые упражнения. Лазание .		Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Комплекс 5	
				Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Комплекс 5	
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре		Комплекс 5	
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре	Оценка техники лазания по канату м. – 6м. – 12 с.	Комплекс5	
		Акробатика.	5	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 5	
				Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс 5	
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических		Комплекс 5	

						элементов			
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов		Комплекс 5	
				Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 5	
10	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Вводный	Комплекс 6	
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 7	
				Учетный	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1 - «3». Девочки: 9,1 -«5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	Комплекс 7	
		Прыжки	3	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачет, тестирование	Комплекс 7	
				Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику прыжков в длину с разбега	Зачет, тестирование	Комплекс 7	
				Комплексный	Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью.	Зачет, тестирование		
10		Метание мяча	2	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча (150 г.) мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		Комплекс 7	

				Комплексный	ОРУ. Бросок мяча (150 г.) мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Зачет, тестирование	Комплекс 7	
	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	5	Комплексный	Бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.			
				Комплексный	Бег до 12. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.			
				Комплексный	Бег до 13 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.			
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	Мальчики: 8,30-9,00; 9,00-9,20. Девочки: 7,30-9,00		
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30.		
	ОФП		2	Учётный	Сгибание разгибание рук в упоре (мальчики от пола, девочки от лавки), челночный бег 3*10 м.	Уметь выполнять отжимание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тестирование		
				Учётный	Подтягивание (из виса мальчики, из упора девочки), Наклоны вперед из положения сидя, Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	Уметь выполнять подтягивание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тестирование		

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.