

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6 г. Черняховска»

Рассмотрено:
на педагогическом совете
протокол №1
от «30» августа 2016 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
9 класса
на 2016-2017 учебный год**

Разработчик:
Хардина О.С.
учитель физической
культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по физической культуре с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Актуальность.

В связи с прогрессирующим снижением доли здоровых детей проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в настоящее время рассматривается как фактор национальной безопасности. Особую тревогу вызывает состояние здоровья школьников, среди которых отмечаются выраженный рост распространенности морфофункциональных отклонений, хронических заболеваний, снижение функциональных возможностей растущего организма.

Неоправданные «освобождения» учащихся от уроков физкультуры, и слабое внедрение «малых форм» физического воспитания, и отсутствие специальных медицинских групп для детей с ослабленным здоровьем. Всё вышесказанное поставило перед нами вопрос поиска новых решений оптимального воздействия всех форм, средств и методов с целью сохранения, и улучшения здоровья учащихся.

Одной из основных причин неблагополучного состояния здоровья современных школьников специалисты считают недостаток физической активности. Гиподинамия (дефицит двигательной активности) считается серьезным фактором риска возникновения самых различных заболеваний и функциональных нарушений в организме человека. Высокий уровень патологий у школьников указывает на приоритетность проблемы здоровья подрастающего поколения России. Решать данную проблему одной медицине в настоящее время не под силу, поэтому значительную часть работы обязаны взять на себя образовательные учреждения. В связи с этим возникает необходимость критического анализа имеющегося опыта оздоровительной работы в системе образования.

Реализация приоритетных национальных проектов в образовании предполагает значительное улучшение системы обучения и воспитания, в том числе и в процессе физического воспитания школьников. Вместе с тем очевидно, что его совершенствование на основе старых концептуальных положений неэффективно, о чем свидетельствуют многочисленные негативные данные о состоянии здоровья, уровне физической и двигательной подготовленности учащихся.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Краткая характеристика сформированных общеучебных умений навыков и способов деятельности, учащихся по учебному предмету на начало учебного года.

- Учащиеся должны знать:
- -санитарно-гигиенические требования к занятиям ФК;
- -правила техники безопасности на уроке ФК;
- -название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в процессе занятий физкультурой;
- -практический материал, пройденный на уроках физкультуры;
- -комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
- Учащиеся должны уметь:
- -строиться, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;
- -ходить и бегать в колонне по одному;
- -выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий;
- -самостоятельно проводить разминку;
- -самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя и с учетом состояния здоровья;
- -сохранять систематически навык правильной осанки;
- -сохранять систематически навык правильной ходьбы;
- сохранять систематически навык правильного дыхания.

Краткая характеристика сформированных знаний, общеучебных умений, навыков и способов деятельности, учащихся по предмету на конец учебного года

- Учащиеся должны знать:
- -санитарно-гигиенические требования к занятиям ФК;
- -правила техники безопасности на уроке ФК;
- -название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются в процессе занятий физкультурой;
- -практический материал, пройденный на уроках физкультуры;
- -комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
- Учащиеся должны уметь:
- -строиться, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;
- -ходить и бегать в колонне по одному;
- -выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий;
- -самостоятельно проводить разминку;
- -самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях согласно рекомендациям учителя и с учетом состояния здоровья;
- -сохранять систематически навык правильной осанки;
- -сохранять систематически навык правильной ходьбы;
- сохранять систематически навык правильного дыхания.

Программа рассчитана 102 часа. Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч): в 9 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Для формирования общей оценки итоговой аттестации учащимся 7-х классов необходимо сдать зачет в конце учебного года по: физической подготовленности, способам физкультурно-оздоровительной деятельности и способам спортивной деятельности, способам саморегуляции и самоконтроля.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Методы и приёмы.

Специфические методы включают в себя:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод;

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы (методы речевого (вербального) воздействия);
- 2) наглядные методы (методы наглядного воздействия).

Наглядно-зрительные приемы обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.

Тактильно-мышечную наглядность, основаны на непосредственной помощи учителя, который прикосновением к ученику уточняет и направляет положение отдельных частей тела.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. Например, ребенок с удовольствием ходит под ритмичные стихотворения типа:

Вербальный (словесный) метод играет важную роль в обучении ученика движению. Учитель дает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на двигательный и жизненный опыт учащегося, его представления

Широко используются в физической культуре команды, распоряжения, сигналы. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. Например, воспитатель дает команду: «Ров-няйсь!» — или сигнал: «Раз, два, три — беги!» и т.д.

Содержание программного материала в рабочей программе полностью соответствует авторской. В связи с возможностью проведения уроков плавания в городском бассейне в программу введен раздел «Плавание» в соответствии с рекомендациями авторской программы. Часы из резервного времени (10 часов) выделены на раздел «Плавание» (9 часов) и «Легкая атлетика» (1 час).

2. Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “физическая культура” по окончании 9-го класса учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения знаний и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; -пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом “перешагивание”.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с разбега (10–12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м, метать мяч 150гр с места на дальность и с 4–5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

В акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности, участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Подтягивание на низкой, высокой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14	11	8	18	16	10
Прыжок в длину с места, см	220	210	190	175	180	155
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	11	8	6	18	14	11
Бег 30 м с высокого старта, с	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	5.7
Бег 1000 м	4.10	4.30	4.00	4.30	4.00	3.80

3.Содержание учебного курса.

Гимнастика

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема

Спортивные игры

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

Лёгкая атлетика

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Оттачивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах

4. Структура программы.

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	5
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	2
2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	1
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8
1	Организация и проведение занятий физической культурой	7
	Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий.	1
	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов.	1
	Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки.	1
	Последовательное выполнение всех частей занятий.	2
	Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателями самочувствия.	2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	Ведение дневника самонаблюдения, регистрация показателей физического развития и подготовленности.	1
III	Физическое совершенствование	79
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	59
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III)	
4	Упражнения культурно – этнической направленности	10
IV	Резервное время учителя	10
V	Всего	102

**5.Календарно-тематическое планирование
«Физическая культура» 9 класс**

№ уро-ка	Тема уро-ка	Ко-л-во ча-сов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7		
I Четверть (27 часов)								
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>								
1	Спринтерский бег	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий		
2	Спринтерский бег	1	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий		
3	Спринтерский бег	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	(зачет)		
4	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий		
5	Спринтерский бег	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Демонстрировать технику низкого старта	Текущий		
6	Спринтерский бег	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	(зачет)		
7	Прыжки	1	Совер-	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать тех-	Текущий		

			шенство- вание	– на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	нику прыжка в длину с места.			
8	Прыжки	1	Совершенство- вание	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	(зачет)		
9	Метание	1	Ком- плексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		
10	Метание	1	Ком- плексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий		
11	Метание	1	Совершенство- вание	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	(зачет)		
12	Прыжки	1	Ком- плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий		
Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)								
13	Волейбол	1	Совершенство- вание	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий		
14	Волейбол	1	Совершенство- вание	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий		
15	Волейбол	1	Ком- плексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)		
16	Волейбол	1	Ком- плексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
17	Волейбол	1	Ком- плексный	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя пере-	Корректировка техники выполнения упражнений Дози-	Текущий		

				дача у стенки. Развитие прыгучести.	ровка индивидуальная			
18	Волейбол	1	Комплексный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	(зачет)		
19	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий		
20	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	(зачет)		
21	Баскетбол	1	Обучение	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий		
22	Баскетбол	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий		
23	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	(зачет)		
24	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		
25	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		
26	Баскет-	1	Ком-	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без	Корректировка движений	(зачет)		

	бол		плексный	сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	при ловле и передаче мяча.			
27	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий		
II Четверть (21 час)								
Гимнастика (19 часов)								
28	Строевые упражнения	1	Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, штангой(ю). Комплекс ритмической гимнастики (д).	Фронтальный опрос	Текущий		
29	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Перемахи ногами из упора до упора верхом и далее до упора сзади и обратно Переход из седа на бедре снаружи взмахом вперед в сед на другое бедро.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
30	Висы. Строевые упражнения	1	Обучение	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
31	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
32	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Подъем завесом вторым махом. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
33	Висы. Строевые	1	Совершенствование	Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом	Корректировка техники выполнения упражнений. Ин-	(зачет)		

	упражнения		вание ЗУН	ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусках взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.	индивидуальный подход			
34	Акробатика	1	Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
35	Акробатика	1	Обучение	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий		
36	Акробатика	1	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	(зачет)		
37	Опорный прыжок	1	Обучение	Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
38	Опорный прыжок	1	Обучение	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
39	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)		
40	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальный подход	Текущий		
41	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий		

				на гимнастическом бревне.				
42	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.), подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)		
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
45	Развитие гибкости	1	Совершенствование ЗУН	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Индивидуальный подход	(зачет)		
46	Баскетбол	1	Обучение	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий		
Спортивные игры (баскетбол – 2 часа)								
47	Баскетбол	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий		
48	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	(зачет)		
III Четверть (30 часов)								
Лыжная подготовка (20 Часов)								
49	Освоение техники	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. По-	Фронтальный опрос	Текущий		

	лыжных ходов.			переменный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км				
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий		
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	(зачет)		
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий		
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий		
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий		
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)		
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий		
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий		
58	Освоение	1	Совер-	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшаж-	Правила предупреждения	(зачет)		

	техники лыжных ходов.		шенство-вание ЗУН	ный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км .	обморожений и травм при передвижении на лыжах.			
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий		
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий		
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство-вание ЗУН	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	(зачет)		
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство-вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий		
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий		
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Обучение	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	(зачет)		
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство-вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий		
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство-вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий		
67	Освоение	1	Совер-	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и по-	Уметь правильно передви-	(зачет)		

	техники лыжных ходов.		шенство-вание ЗУН	воротов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	гаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении			
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенство-вание ЗУН	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	Текущий		
Элементы единоборств (7 часов)								
69	Овладе-ние тех-никой приемов	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Фронтальный опрос	Текущий		
70	Овладе-ние тех-никой приемов	1	Обучение	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
71	Овладе-ние тех-никой приемов	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
72	Овладе-ние тех-никой приемов	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)		
73	Овладе-ние тех-никой приемов	1	Обучение	Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
74	Овладе-ние тех-никой приемов	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
75	Овладе-ние тех-никой	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Под-	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)		

	приемов			вижные игры с элементами борьбы				
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)								
76	Баскетбол	1	Обучение	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий		
77	Баскетбол	1	Обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		
78	Баскетбол	1	Совершенствование ЗУН	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)		
IV Четверть(24 часа)								
Спортивные игры (волейбол – 4 час)								
79	Волейбол	1	Обучение	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий		
80	Волейбол	1	Обучение	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий		
81	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	(зачет)		
82	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		

<i>Плавание (14час)</i>								
83	Плавание		Обучение	Способы освобождения от захватов тонущего. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Уметь выполнять способы освобождения от захватов тонущего. Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
84	Плавание		Обучение	Способы транспортировки пострадавшего в воде. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Уметь выполнять способы транспортировки пострадавшего в воде. Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
85	Плавание		Обучение	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
86	Плавание		Обучение	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий		
87	Плавание Спринтерский бег		Обучение	Специальные плавательные упражнения для изучения браса. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	Выполнять самостоятельно специальные плавательные упражнения для изучения браса. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий		
88	Плавание		Обучение	Координационные упражнения на суше. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Выполнять координационные упражнения: поплавок, медуза, звезда. Уметь продемонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий		
89	Плавание		Обучение	Упражнения по совершенствованию техники плавания: дви-	Выполнять упражнения по	Текущий		

	ние			жения рук, ног, туловища. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	совершенствованию техники плавания: движения рук, ног, туловища. Уметь продемонстрировать технику низкого старта			
90	Плавание		Обучение	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Выполнять упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий		
91	Плавание		Обучение	Правила соревнований и правила судейства. Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Знать правила соревнований и правила судейства по плаванию. Уметь продемонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий		
92	Плавание		Обучение	Правила техники безопасности на воде. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Знать правила техники безопасности на воде. Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		
93	Плавание		Обучение	История плавания. Успехи советских и Российских пловцов на олимпийских играх. Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу-вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 –5 шагов разбега на дальность.	Знать историю плавания и успехи советских и Российских пловцов на олимпийских играх. Уметь продемонстрировать финальное усилие.	Текущий		
94	Плавание		Обучение	Прикладное и оздоровительное значение плавания. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Знать прикладное и оздоровительное значение плавания. Уметь продемонстрировать технику в целом.	Текущий		
95	Плавание		Обучение	Упражнения для развития силы мышц спины и живота. Круговая тренировка. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), уста-	Выполнять упражнения для развития силы мышц спины и живота. Уметь демонстри-	Текущий		

				новленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	ровать технику прыжка в длину с места.			
96	Плавание		Обучение	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Выполнять упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий		
Легкая атлетика (6 часов)								
97	Бег по пересеченной местности	1	Обучение	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий		
98	Спринтерский бег	1	Обучение	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий		
99	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)		
100	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		
101	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий		
102	Спринтерский бег	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий		

103	Метание	1	Ком- плексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		
104	Метание	1	Ком- плексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		
105	Метание	1	Ком- плексный	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Рабочие программы по физической культуре	Д
1.2	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.3	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
1.4	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

3	Технические средства обучения	
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	Г
4.2	Бревно гимнастическое напольное	
4.3	Козел гимнастический	Г
4.4	Перекладина гимнастическая	Г
4.5	Мост гимнастический подкидной	Г
4.6	Комплект навесного оборудования	Г
4.7	Гантели наборные	Г
4.8	Коврик гимнастический	К
4.9	Маты гимнастические	Г
4.1.1	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г
4.1.2	Мяч малый (теннисный)	К

4.1.3	Скакала гимнастическая	К
4.1.4	Палка гимнастическая	К
4.1.5	Обруч гимнастический	К
4.1.6	Секундомер настенный	Д
4.1.7	Сетка для переноса мячей	Д
4.1.8	Легкая атлетика	
4.1.9	Планка для прыжков в высоту	Д
4.2	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.2.1	Флажки разметочные на опоре	Г
4.2.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
4.2.3	Рулетка измерительная	Д
4.2.4	Подвижные и спортивные игры	
4.2.5	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
4.2.5	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г
4.2.6	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г
4.2.7	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
4.2.8	Жилетки игровые с номерами	Г
4.2.9	Стойки волейбольные	Д
4.3	Сетка волейбольная	Д
4.3.1	Мячи волейбольные	Г
4.3.2	Табло перекидное	Д
4.3.3	Ворота для мини-футбола	Д
4.3.4	Сетка для ворот мини-футбола	Д
4.3.5	Мячи футбольные	Г
4.3.6	Номера нагрудные	Г
4.3.7	Ворота для ручного мяча	Д
4.3.8	Мячи для ручного мяча	Г

4.3.9	Тонометр автоматический	Д
4.4	Аптечка медицинская	Д
4.4.1	Дополнительный инвентарь	
4.4.2	Спортивные зал	
4.4.3	Тренажёрный зал	

Примечание:

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого ученика)

Г – комплект для группы

8.Список литературы.

1. Гаскил Стивен

Беговые лыжи для всех: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2007.- 192с.

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336с., ил.

3. Глязер С.В.

Зимние игры и развлечения.- М., «Физкультура и спорт», 1973. 80с., с ил.

4. Ильин Е.П.

Психология физического воспитания: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание».- М.: Просвещение, 1987.- 287с.: ил.

5. Качашкин В.М.

Методика физического воспитания: Учеб пособие для учащихся пед. Училищю- М.: Просвещение, 1980.- 304с., ил.

6. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005.- 320с.

7. Перовошиков Ю.А.

Домашние задания по физической культуре: Для учащихся 1-4 кл.- Мн.: Полымя, 1988.- 183с.: ил.

8. Погадаев Г.И.

Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. Пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006.- 110с.- (Библиотека учителя).

9. аменская Т.И.

Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- с.228.

10. Раменская Т.И.

Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 1999.- 264с., ил.

11. Раменская Т.И.

Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков).- М.: СпортАкадемПресс, 2004г.- 204с., с ил.

12. Спортивные праздники круглый год / Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громач Е.С.- Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.- 288с. (Серия «Школьный корабль»).

13. Талага Е.

Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 412с., ил.

14. Фатеева Л.П.

300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 2006.- 224с.: ил.

15. Яковлев В.Г., Ратников В.П.

Подвижные игры.- М., "Просвещение", 1977.- 143с. с ил.