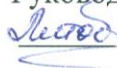


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от 31.08.2017 года
Руководитель МО
 Литовченко А.Ю.

Согласовано
на заседании методического
совета
Протокол №1
от 31.08.2017 года
Руководитель МС
 Галкина Л.А.

Утверждено
Директор МБОУ «СШ №25»
И.Ф.Белавина
Приказ № 517
от 31.08.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура,

9 класс

на 2017 -2018 учебный год

Составитель: Станинец И.А.
учитель физической культуры,
высшей категории

г. Нижневартовск, 2017

**Пояснительная записка
к тематическому планированию по физической культуре
для обучающихся 9-х классов**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании требований федерального компонента Государственного образовательного стандарта 2004 года, скорректированной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005).

Постановления правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (с изменениями).

Тематическое планирование рассчитано на 102 учебных часа. Третий час (региональный компонент) направлен на развитие двигательных качеств и равномерно распределен по всем разделам учебной программы (на основании письма Министерства образования от 08. 09. 2003г. под № 03 – 51 – 166 ин / 13 – 03 «О введении третьего дополнительного часа в неделю физической культуры во 2 -11 классах общеобразовательных учреждений России»). Содержание данного планирования предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного материала.

Изучение физической культуры в 9 классах направлено на **достижение следующих целей:**

Образовательные цели:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- Повышение качества по предмету.

Методические цели:

Освоение технологии уровневой дифференциации с учетом личностно – ориентированного подхода в обучении и применение ее на уроках.

Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов:

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- - физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- - установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Требования к уровню подготовки обучающихся 9 классов:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Задачи физического воспитания обучающихся 9 классов направлены:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- Сохранение здоровья на уровне 1 и 2 групп здоровья;
- Повышение качества образования на 2%;

- – углубленное представление об основных видах спорта;
- - Большое значение в тематических планах придается решению **воспитательных** задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов. - М. Просвещение, 2004г.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М. Физкультура и спорт, 2000г.
- Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М. Тера – Спорт, 2000г.
- Гуревич И.А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию. Минск: Выш. Шк., 1994г.
- Працко Ю.Ф., Семикоп А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе.- Минск: Плымя, 1998г.
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: пособие для учителя. - М. Просвещение, 1989г.
- Яхонтов Е.Р.Юный баскетболист. М. Физкультура и спорт, 1987г.
- Прокопенко А.Г. Лыжный спорт в школе, Мн. Плымя, 1989г.
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М. 1990г.
- Спорт в школе/ под ред. И.П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря.- М. 2003г.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5 - 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.
- Лях, В. И.* Физическая культура. 5-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

Материально-техническое обеспечение:

- Баскетбольные мячи; баскетбольные щиты;
- Волейбольные мячи, волейбольная сетка;
- Футбольные мячи;
- Медицинболы;
- Теннисный стол, теннисные ракетки и мячики;
- Перекладины (низкая, высокая);
- Гимнастические маты;
- Лыжный инвентарь;
- Скакалки;
- Открытая спортивная площадка.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе уроков, специально отведенного для этой цели.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы

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

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.

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

Культурно-исторические основы

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

Приемы закаливания

9 класс. Пользование баней

Волейбол

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

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

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

Легкая атлетика

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.

Лыжная подготовка

9 классы. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой помощи на уроках лыжной подготовки. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

Виды и формы контроля:

Текущий контроль

- фронтальный – индивидуальный – групповой контроль
- самоконтроль – взаимоконтроль

Итоговый контроль:

- тесты
- тематические учеты

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и III триместрах, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование обучающихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Нормативы физической подготовленности обучающихся (мальчики):

Норматив/ оценка	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,5	5,5	6,2	5,4	5,8	6,0	5,2	5,6	5,8	5,0	5,4	5,6	4,6	5,3	5,5
Бег 60м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,8	8,8	9,7	10,5	8,6	9,0	9,5
Бег 1000м	4,41	6,0	7,30	4,28	5,50	7,20	4,16	5,40	7,10	4,03	5,30	7,00	3,53	5,20	6,50
Прыжки в длину с/м	150	140	120	165	155	150	180	170	160	190	180	170	210	200	190
Поднимание туловища за 30сек	27	25	23	28	26	22	30	25	22	30	26	22	32	27	24
Отжимание	19	16	12	21	18	13	23	20	16	25	21	17	28	24	20
Наклон вперед	9	7	4	10	8	5	11	9	6	11	9	4	12	10	6

Скакалка за 30сек	40	35	30	45	40	35	50	45	40	55	50	45	60	55	50
Челночный бег 4х9м	10,6	11,0	11,4	10,2	10,6	11,0	9,8	10,1	10,8	9,6	10,0	10,5	9,5	9,8	10,2
Подтягивание	5	3	1	6	4	2	7	5	4	8	7	5	10	8	6

Нормативы физической подготовленности обучающихся (девочки):

Норматив/ оценка	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,8	6,3	6,6	5,6	6,0	6,2	5,5	5,9	6,1	5,2	5,8	6,0	5,1	5,7	5,9
Бег 60м	10,5	11,0	11,5	10,3	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0	9,7	10,2	10,7	9,6	10,1	10,5
Бег 500м	2,40	3,30	4,15	2,35	3,20	4,10	2,30	3,15	4,00	2,25	3,10	3,55	2,20	3,05	3,50
Прыжки в длину с/м	150	140	120	160	150	140	170	160	150	175	165	155	180	170	160
Поднимание туловища за 30сек	22	18	15	23	20	18	25	21	29	26	22	20	27	23	20
Отжимание	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	12	9	16	13	10
Наклон вперед	11	9	7	11	9	7	12	10	8	14	12	10	14	12	10
Скакалка за 30сек	55	45	35	60	50	40	60	50	40	70	60	50	75	65	55
Челночный бег 4х9м	10,8	11,4	11,8	10,6	10,6	11,2	10,2	10,4	11,0	10,0	10,4	10,8	9,8	10,2	10,8
Подтягивание (в положении лежа)	15	10	8	17	14	10	19	17	14	19	17	15	19	17	15

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ -9 КЛАСС (105ч.)

№п/ п	Номер раздела и темы урока.	Тема урока	Примечание Причина корректировки	Дата проведения			
				План		Факт	
				9а	9б	9а	9б
Раздел 1. ЛЕГКАЯ ГИМНАСТИКА (12 часов)							
1	1.1	Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта Т. Б. на уроках Л/а. Спортивные игры		4.09	4.09		
2	1.2	Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта Спортивные игры		6.09	6.09		
3	1.3	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения для развития скоростных качеств.Спортивные игры		7.09	7.09		
4	1.4	Сдача норматива ГТО-100м. Развитие скоростных Метание т. мяча на дальность.(гранаты) Спортивные игры		11.09	11.09		
5	1.5	.Метание т. мяча на дальность.(гранаты) Челночный бег,4*9м Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры		13.09	13.09		
6	1.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры		14.09	14.09		

7	1.7	Сдача норматива ГТО - Метание т. мяча на дальность (гранаты) Челночный бег, 4*9м Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры		18.09	18.09		
8	1.8	Сдача норматива ГТО - Челночный бег, 3х10м Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры		20.09	20.09		
9	1.9	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры		21.09	21.09		
10	1.10	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развитие прыгучести. ОРУ. Спортивные игры .		25.09	25.09		
11	1.11	Сдача норматива ГТО - Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. ОРУ. Спортивные игры		27.09	27.09		
12	1.12	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка Спортивные игры		28.09	28.09		
Раздел 2. ГИМНАСТИКА (12 часов)							
13	2.1	Вводный урок по гимнастике Т.Б.на уроках гимнастики. Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры		2.10	2.10		
14	2.2	Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры		4.10	4.10		

15	2.3	Сдача норматива ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		5.10	5.10		
16	2.4	Упражнения на низкой, высокой перекладине. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры		9.10	9.10		
17	2.5	Лазание по канату в два приема. Акробатические элементы. Т.Б.на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры		11.10	11.10		
18	2.6	Сдача норматива ГТО –поднимание туловища из положения лежа на спине. Спортивные игры.		12.10	12.10		
19	2.7	Сдача норматива ГТО – подтягивание на низкой, высокой перекладине Акробатические элементы. Спор.игры		16.10	16.10		
20	2.8	К.н. Лазание по канату в два приема Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ.Спортивные игры		18.10	18.10		
21	2.9	Сдача норматива ГТО – тест на гибкость. Развитие двигательных качеств. Спортивные игры .		19.10	19.10		
22	2.10	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приема Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ.Спортивные игры		23.10	23.10		
23	2.11	К.н. Акробатическая комбинация. Упражнение на равновесие Ходьба острым шагом по гимнастической скамейке. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры		25.10	25.10		
24	2.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры. Скакалка.		26.10	26.10		

Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол (23 часа)							
25.	3.1	Вводный урок по баскетболу. История развития баскетбола. Правила игры. Спортивный инвентарь. Бег по заданию учителя. ОРУ. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Учебная игра.		30.10	30.10		
26	3.2	Бег по заданию учителя. ОРУ. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Учебная игра.		1.11	1.11		
27	3.3	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		2.11	2.11		
28	3.4	К.н. Стойка игрока, приемы перемещения ведение мяча на месте с изменением направления и высотой отскока в движении. Бег по заданию учителя. ОРУ. Учебная игра.		13.11	13.11		
29	3.5	Передачи мяча на месте и в движении. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока Бег по заданию учителя. ОРУ. Учебная игра.		15.11	15.11		
30	3.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		16.11	16.11		
31	3.7	К, н. Передачи мяча на месте в парах. Бросок одной рукой от плеча с шага после остановки. Учебная игра.		20.11	20.11		
32	3.8	Передачи мяча на в парах в движении Бросок одной рукой от плеча с шага Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Бег по заданию учителя. ОРУ.		22.11	22.11		
33	3.9	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		23.11	23.11		

34	3.10	К.н. Передачи мяча на в парах в движении Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.		27.11	27.11		
35	3.11	Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока . Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.		29.11	29.11		
36	3.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		30.11	30.11		
37	3.13	Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		4.12	4.12		
38	3.14	К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.		6.12	6.12		
39	3.15	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.		7.12	7.12		
40	3.16	Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения .Тактика игры в защите. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		11.12	11.12		

41	3.17	Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения . Тактика игры в защите. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		13.12	13.12		
42	3.18	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		14.12	14.12		
43	3.19	К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения . Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.		18.12	18.12		
44	3.20	Штрафной бросок. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия в нападении. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		20.12	20.12		
45	3.21	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		21.12	21.12		
46	3.22	Индивидуальные и командные действия в нападении Штрафной бросок. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.		25.12	25.12		
47	3.23	К.н. Штрафной бросок. Тактика игры в защите и нападении. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		27.12	27.12		

Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – волейбол (20 часов)

48	4.1	Вводный урок по волейболу. Т.Б. на уроках волейбол Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ.					
49	4.2	Стойка игрока, приемы перемещения. Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					
50	4.3	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Учебная игра					
51	4.4	Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача мяча. ОРУ.					
52	4.5	К.н. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача. Учебная игра.					
53	4.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Отжимание. Учебная игра					
54	4.7	Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					
55	4.8	Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте. Учебная игра.					

56	4.9	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Пресс. Учебная игра					
57	4.10	К.н. Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте.Учебная игра.					
58	4.11	Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					
59	4.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки в длину с места. Учебная игра					
60	4.13	К.н. Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте через сетку. ОРУ. Учебная игра.					
61	4.14	Верхняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте. Учебная игра.					
62	4.15	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки на скакалке.Учебная игра					
63	4.16	К.н.Верхняя прямая подача мяча нижний прием. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ.					

64	4.17	К.н. Передачи мяча в парах через сетку. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча месте ОРУ. Учебная игра.					
65	4.18	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б.на уроках волейбола.					
66	4.19	Тактика игры в защите. Нападающий удар. Стойка игрока, приемы перемещения ,Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Передачи мяча в парах на месте ОРУ.					
67	4.20	Тактика игры в нападении Нападающий удар .Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					

Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОГОТОВКА (12 часов)

68	5.1	Вводный урок по лыжной подготовке Подбор лыжного инвентаря. Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки.					
69	5.2	Техника одношажного попеременного хода Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.					
70	5.3	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.					
71	5.4	Двухшажный попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.					

72	5.5	Попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.					
73	5.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.					
74	5.7	Одношажный одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.					
75	5.8	Двухшажный одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.					
76	5.9	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.					
77	5.10	Переход с попеременного на одновременный ход и обратно. Повороты на месте в правую левую сторону уступом. К.н. Бег по дистанции 1500м., 3000м					
78	5.11	Сдача норматива ГТО – лыжные гонки на дистанции 1500м., 3000м.					
79	5.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.					
Раздел 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (26 часов)							
80	6.1	Прыжки в высоту способом перешагиванием. Обучение технике прыжкам в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках л/а.					

81	6.2	Прыжки в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках л/а.					
82	6.3	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках легкой атлетики. Спортивные игры.					
83	6.4	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спорт.игры.					
84	6.5	К.н. по прыжкам в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести.					
85	6.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках легкой атлетики. Спортивные игры.					
86	6.7	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. Спортивные игры					
87	6.8	К.н. Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для скорости. Спортивные игры					
88	6.9	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости на уроках легкой атлетики. Прыжки на скакалке.Спорт. игры.					
89	6.10	Челночный бег,4*10м, 6*10м Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развитие прыгучести. Спортивные игры					
90	6.11	Челночный бег6*10м, 10*10м Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры					

91	6.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости на уроках легкой атлетики. Отжимание. Спортивные игры.					
92	6.13	К.н. Челночный бег 4*9м.. Специальные упражнения для развития стартовой скорости. Спортивные игры.					
93	6.14	Метание теннисного мяча на дальность (гранаты) Развитие скоростных качеств Кроссовая подготовка.					
94	6.15	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости Пресс. Спортивные игры					
95	6.16	Спринтерский бег. Низкий высокий старт Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры					
96	6.17	К.Н. Бег на короткие дистанции 30-60м 100м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Спортивные игры					
97	6.18	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Подтягивание. Спортивные игры.					
98	6.19	Сдача норматива ГТО – кроссовая подготовка 1000м., 2000м.					
99	6.20	Эстафетный бег. Коридор для передачи эстафетной палочки .Дистанция 200м 300м Спортивные игры.					
100	6.21	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры					
101	6.22	Кроссовая подготовка. Бег 800м Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры					
102	6.23	Кроссовая подготовка. Бег 1000м Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры					

103	6.24	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры					
104	6.25	К.н. Бег 1000м. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры					
105	6.26	Бег по пересеченной местности 40 минут. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.					

Виды и формы контроля:

Текущий контроль:- устный - фронтальный – индивидуальный – групповой контроль- самоконтроль – взаимоконтроль

Итоговый контроль:- тесты- тематические учеты