



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24» с. Богуславец  
Красноармейского муниципального района Приморского края

«Рассмотрено» на заседании  
ШМО \_\_\_\_\_  
« 30 » августа 2021 г

*Лугин*

«Согласованно» с зам. директора  
по УМР *Л.В. Рокина*  
« 31 » августа 2021 г

« Утверждаю»  
Директор школы  
*Т.А. Немцева*  
« 31 » августа 2021г



**Календарно-тематическое планирование**

**к рабочей программе**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**9 класс**

Составила:  
учитель физической культуры и ОБЖ  
первой категории Рязанова А.Э.

Богуславец - 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 9 КЛАСС

Примерная рабочая программа «Физическая культура» разработана в соответствии с программой среднего (полного) общего образования по физической культуре, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура. 1 – 11 класс. Волгоград: Учитель, 2012, рекомендована МО РФ, с учетом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и на основе авторских программ. Приказ МО РФ №1089 от 05.03.2004. Примерная рабочая программа разработана для 9 классов, реализуется первый год. Срок реализации программы один год. Программа для 9 класса рассчитана на 68 учебных часов.

Программа «Физическая культура» отражает основные направления педагогического процессе по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5

9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

## Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию лично-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/ понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***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, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы 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 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.

***Объяснять***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими

- упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

### ***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

### ***Проводить***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

### ***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

### ***Определять:***

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### ***Основы физической культуры и здорового образа жизни***

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности*1.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической



гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

### ***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.***

*Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с места).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперед и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

### **Учебно-тематическое планирование**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Модуль воспитательной программы	Кол-во часов
-------	-----------------------------	---------------------------------	--------------

		«Школьный урок»	
1	легкая атлетика	Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	15
2	гимнастика с основами акробатики	Всероссийский урок «История самбо»	14
3	подвижные игры, элементы спортивных игр	Всемирный день иммунитета	24
4	Легкая атлетика		15
Итого			68

### Календарно – тематическое планирование.9 класс.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Инвентарь и оборудование	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I четверть. Легкая атлетика (15часов).</b>								
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	Инструктаж по охране труда.		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2.	<b>Спринтерский бег (6 час)</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	секундомер	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых 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).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Стр. 38-40	

3		Низкий старт.	Стартовые колодки, секундомер	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x40 – 60м	текущий	Стр. 40-43	
4		Финиширование. Эстафетный бег	Стартовые колодки, секундомер эстафетные палочки	«Здоровье и здоровый образ жизни». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финиширование в эстафетном беге.	текущий	Стр. 44-45	
5		Развитие скоростных способностей.	Стартовые колодки, секундомер	«Рациональное питание». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Демонстрировать скоростные качества.	Зачет	Стр. 46	
6		Развитие скоростной выносливости		«Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Спортивная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Стр. 47-50	
7	<b>Метание малого мяча (3 час)</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	Мячи для метания, мишень, рулетка	«Правила проведения банных процедур». ОРУ с теннисным мячом комплекс. 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: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Стр. 50-53	
8		Метание мяча на дальность.	Мячи для метания, рулетка	«Профессионально-прикладная физическая подготовка». ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	зачет	Стр. 58-60	

9	<b>Прыжки (2 часа)</b>	Развитие силовых и координационных способностей.	Прыжковая яма, рулетка	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	зачет	Стр. 61	
10		Прыжок в высоту с разбега	Стойки для прыжков в высоту, планка, зона для приземления	Прыжок в высоту «перешагиванием» с длинного(10-14 шагов) разбега. Правила соревнований в прыжках.	Уметь подбирать длину и скорость разбега	Оценка техники прыжка	Стр. 107-109	
11	<b>Бег на средние дистанции (3 час)</b>	Развитие выносливости	Секундомер	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». «Измерение функциональных резервов организма». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	Стр. 63-64	
12		Развитие специальной выносливости	Секундомер	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Стр. 64	
13		Переменный бег	Секундомер	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Стр. 66	
14	<b>Кроссовая подготовка (8 час)</b>	Гладкий бег	Секундомер	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Стр. 67-68	
15		Кроссовая подготовка	Секундомер	Бег на результат (3000м – м., 2000м- д.) Развитие выносливости.	Демонстрировать физические кондиции(выносливость)	Зачет	Стр. 67-72	

**Гимнастика (14 часов)**

16	<b>Основы</b>	СУ.		«Гимнастика с основами акробатики.	Фронтальный	текущий	Стр.	
----	---------------	-----	--	------------------------------------	-------------	---------	------	--

	<b>знаний.</b>	Развитие двигательных качеств. <b>Всероссийский урок «История самбо»</b>		Акробатические комбинации». Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой Комплекс упражнений на гимнастической скамейке .	опрос		80-81		
17	<b>Акробатика (8ч)</b>	Акробатические упражнения Развитие гибкости.	Поролоновые коврики, маты, навесные брусья и перекладина	«Длинный кувырок с разбега (юноши). Упражнения для составления акробатических комбинаций». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. 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	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Стр. 81-83		
18		Длинный кувырок с разбега(ю). Кувырок назад в полушпагат(д)	Поролоновые коврики, маты, навесная перекладина	«Длинный кувырок с разбега (юноши). Упражнения для составления акробатических комбинаций». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. 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	Стр. 81-83		
19		Стойка на голове и руках(ю). Акробатический комплекс	Поролоновые коврики, маты, навесные брусья и перекладина	«Стойка на голове и руках». ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Стр. 84-86		
20		Акробатический комплекс	Поролоновые коврики, маты, навесные брусья	«Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Составить акробатический комплекс из 10	Корректировка техники выполнения	текущий	Стр. 84-86		

			и перекладина	элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	упражнений. Индивидуальный подход			
21		Акробатический комплекс	Поролоновые коврики, маты	Выполнение акробатической комбинации из 10 упражнений. Развитие гибкости, координации движений.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	зачет	Стр. 84-86	
22	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения Лазание (6 ч)</b>	Прыжок ноги врозь. Прыжок боком Лазанье по канату	Гимнастические козел, конь, мостик, канат, палки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	текущий		
23 - 24			Гимнастические козел, конь, мостик, канат, палки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	текущий		
25 - 26			Гимнастические козел, конь, мостик, канат, палки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	текущий		
27			Гимнастические козел, конь, мостик, канат, обручи.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	текущий		
28			Гимнастические козел, конь, мостик, канат,	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами.	Уметь выполнять строевые упражнения;	текущий		



			обручи.	Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно- силовых способностей	выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема			
29			Гимнастические козел, конь, мостик, канат, обручи.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату и два приема. Развитие скоростно-	Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	текущий		

### Спортивные игры (30 часов)

30	<b>Баскетбол (15ч)</b>	Стойки и передвижения повороты, остановки.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток	«Технические действия. Повороты с мячом на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Стр. 120-121	
31		Ловля и передача мяча.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток	«Передача одной рукой от плеча». Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 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 сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Стр. 121-122	
32 - 33		Ведение мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток	«Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. 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	Стр. 122-123	
34 - 35		Бросок мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток	«Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и	текущий	Стр. 123	

				сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра	высокой стойке			
36 - 37		Бросок мяча в движении.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток	«Передача мяча одной рукой сбоку». ОРУ в движении. 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	Стр. 123-124	
38		Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток	«Передача мяча двумя руками с отскока от пола». 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, штрафной бросок	текущий	Стр. 124-125	
39		Тактика игры	Баскетбольные мячи, конусы, свисток	«Бросок мяча одной рукой в движении». ОРУ с мячом. 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 тактические действия	текущий	Стр. 125-126	
40 - 41		Развитие кондиционных и координационных способностей.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток	«Накрывание. Тактические действия». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Стр. 128-129	
42	<b>Волейбол (15 ч)</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки. <b>Всемирный день иммунитета</b>	Волейбольные мячи, сетка, свисток.	«Технические действия». Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техника перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Стр. 130	

				Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.				
43 - 44		Прием и передача мяча.	Волейбольные мячи, сетка, свисток.	«Передача мяча». ОРУ. СУ. 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	текущий	Стр. 130-132	
45 - 46		Прием мяча после подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток.	«Прием мяча». ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 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	текущий	Стр. 133-134	
47 - 48		Подача мяча.	Волейбольные мячи, сетка, свисток.	«Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине». ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; 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	Стр. 134-135	
49 - 50		Нападающий удар.	Волейбольные мячи, сетка, свисток.	«Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону». ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. 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.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Стр. 135-136	
51 - 52		Техника защитных действий.	Волейбольные мячи, сетка, свисток.	«Нападающий удар. Блокирование». ОРУ на локальное развитие мышц туловища. 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	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Стр. 136-137	

				зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.				
53		Учебная игра	Волейбольные мячи, сетка, свисток.	Комбинации из передвижений 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 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	текущий		

**Легкая атлетика (15 часов)**

54	<b>Кроссовый бег, преодоление препятствий (6 ч)</b>	Бег в равномерном темпе	Секундомер, мячи	Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в баскетбол. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Корректировка техники бега	текущий	Стр. 102-103	
55-56		Преодоление горизонтальных препятствий	Секундомер, мячи	Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в волейбол. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Корректировка техники бега	текущий	Стр. 103 таблица 14, 15	
57			Секундомер	Бег на результат (3000м - м. и 2000м - д.). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе (15мин)	зачет	Стр. 110	
58	<b>Бег на средние дистанции (3 ч)</b>	Равномерный бег	Секундомер, мячи	Бег (2000м - м. и 1500м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	Корректировка техники бега	текущий		
59		Равномерный бег	Секундомер, мячи	Бег (2000м - м. и 1500м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	Корректировка техники бега	текущий		
60		Равномерный бег	Секундомер	Бег на 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Демонстрировать физические качества(выносливость)	текущий		
61	<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 часов)</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомер	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь бежать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	зачет	Стр. 111	

62		Низкий старт.	Стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомер	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь бежать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	текущий	Стр. 112	
63		Низкий старт. Финиширование	Стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомер	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь бежать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	текущий	Стр. 143	
64	<b>Прыжок в длину(4 ч)</b>	Развитие силовых и координационных способностей.	Прыжковая яма, рулетка	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.	зачет	Стр. 61	
65		Прыжок в длину с разбега.	Прыжковая яма, рулетка	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 беговых шагов. Приземление.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	Стр. 62	
66		Прыжок в длину с разбега.	Прыжковая яма, рулетка	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Стр. 63	
67	<b>Метание малого мяча (2 часа)</b>	Совершенство вание разбега, финального усилия	Мячи 150 г, рулетка	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать мяч с разбега		Стр. 144-145	
68		Совершенство вание разбега, финального усилия	Мячи 150 г, рулетка	Метание мяча на дальность	<b>Уметь:</b> метать на дальность мяч с разбега			
<b>Итого: 34 учебные недели, 68 часов.</b>								

