Комитет по образованию и делам молодежи Администрации Михайловского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Михайловский лицей»

Михайловского района Алтайского края

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета. Приказом директора

Протокол от «17» апреля 2019 г. №2 МБОУ «Михайловский лицей» от «17» апреля 2019 г. №66

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

на 2019 - 2020 ученый год

105 часов 9 класс

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Примерные программы по учебным предметам» 5 – 9 классы 2012 г., учебник «Физическая культура» М.Я.Виленский, И.М.Туревский

(5-6-7кл) «Просвещение» 2015г.

Разработчик: Гончаров Вячеслав Сергеевич, учитель физической культуры

Михайловский район, 2019 г.

Пояснительная записка 9 класс

**Назначение программы**  
Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М: Просвещение, 2014г., допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочие программы «Физическая культура» (предметная линия учебников М.И. Виленского, В.И.Лях) 5-9 классы М-Просвещение 2014г.  
**Целью рабочей программы** по физической культуры является: формирование разносторонние физическое развитие личности,  
способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,  
оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.  
Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**  
• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости  
организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки  
соблюдения личной гигиены;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и  
точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных  
параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;  
• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы  
организма, развитие волевых и нравственных качеств;  
• выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;  
• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техник  
• обучение основам базовых видов двигательных действий и безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;  
• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное  
время;  
• выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

**Характеристика особенностей программы**: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области  
физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе  
 овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и  
мышление, творческие способности и самостоятельность.  
Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ  
физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная  
адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел  
молодой человек заниматься в будущем.  
Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение  
определено местным органами образования. При выборе материала вариативной части распределены на разделы**:** волейбол, футбол. Для повышения активности детей на уроках вариативной части применятся игровой и соревновательный методы.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 8 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«**Физическая культура» 8-9 классы под ред. В.И. Лях издательство «Просвещение» 2015 г.  
Программа определяет обязательную – 75 часов и вариативную части учебного курса – 27 часов + (резерв 3 часа), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю, **105** часов в год.  
Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти.  
Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости  
учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного  
урока. Оценивание за успеваемость производится в баллах.

Оценка «5» (отлично) выставляется в том случае, когда двигательное действие выполнено правильно ( точно и адекватно), уверенно и легко.

Оценка «4» (хорошо) - когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений.   
 Оценка «3» (удовлетворительно) - получает тогда, когда он совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

Оценка «2» (неудовлетворительно) - когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении при существенном искажении техники движения.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической  
подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 6 заданий - бег 30 м,  
прыжок в длину с места, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки), поднимание туловища за 30 сек, бег 1000 метров, наклон туловища вперёд.

**Общая характеристика учебного предмета**

Материал учебника соответствует системно – деятельностному подходу. Освоение содержания учебника формирует готовность к саморазвитию и непрерывному образованию, способствует проектированию и конструированию социальной среды развития учащихся в системе образовании, обеспечивает активную учебно – познавательскую деятельность учащихся. Образование по этому предмету построено с учётом индивидуальных, возрастных, половых, анатомо – физиологических и психических особенностей обучающихся.  
 Понятийная база и содержание учебника для 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха основаны на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно – правовых актов, в том числе:

• Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года, (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537)  
• Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-Ф3).

• Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в  
Федеральном государственном стандарте основного общего образования;  
  
 **Описание места учебного предмета в учебном плане.**  
Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Программа для 9 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю.  
 **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**  
В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования  
ФГОС данная рабочая программ для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных  
результатов по физической культуре. Материал учебника «Физическая культура для 8-9 классов:

1)В совокупности с другими предметами способствует эффективной реализации и освоению учащимися основной образовательной программы ООО и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

2) Содействует воспитанию российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.

3) Способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития и двигательной подготовленности, ведёт к гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, к успешному обучению и самообучению основам личной физической культуры.

4) Даёт представление о роли государства и действующего законодательства в вопросах занятий физической культурой и спортом.

5) Формирует установку на здоровый образ жизни, исключение употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью, соблюдение личной и общественной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание знаний общетеоретического, инструктивно – методического характера, знаний, связанных с физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельностью, самостоятельными занятиями физическими упражнениями, освоением соответствующих двигательных действий разных видов спорта, включённых в рабочие программы, в соответствии с индивидуальными интересами и склонностями учащихся 8-9 классов весьма велико.

**Знания о физической культуре**  
• История физической культуры. Олимпийские игры древности.  
• Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
• История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения  
отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.  
• Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
• Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
• Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
• Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
**Физическая культура человека**.  
• Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  
• Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
• Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

• Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, подвижных перемен.  
**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  
• Самонаблюдение и самоконтроль.  
• Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
**Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  
• Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
• Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**  
• Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.  
• Акробатические упражнения и комбинации.  
• Опорные прыжки.  
• Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
• Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
**Легкая атлетика**.  
• Беговые упражнения.  
• Прыжковые упражнения.  
• Метание малого мяча.  
**Спортивные игры**.  
• Баскетбол. Игра по правилам.  
• Волейбол. Игра по правилам.  
**Прикладно-ориентированная подготовка**  
• Прикладно-ориентированные упражнения.  
**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики**.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.  
**Легкая атлетика**.  
• Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
**Баскетбол.**  
• Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Учебный план «Физическая культура»**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Объём учебного времени | Вид программного материала | Количество учебного времени |
| **9** | 105 | **Вариативная часть 75 часов** | |
| Легкая атлетика | 21 |
| Спортивная игра баскетбол | 18 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| **Вариативная часть 27часов** | |
| Спортивная игра волейбол | 18 |
| Элементы единоборств | 9 |
|  |  | **Резерв** | 3 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | **Четверти** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Базовая часть (75ч) | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика | 11 |  |  | 10 |
| 2. | Спортивная игра баскетбол |  | 18 |  |  |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 4 |  |  |
| 4. | Лыжная подготовка |  | 1 | 17 |  |
| Вариативная часть (27ч) | | | | | |
| 5. | Спортивная игра волейбол |  |  | 14 | 4 |
| 6. | Спортивная игра футбол |  |  |  | 9 |
|  | **Резерв** |  |  |  | 3 |
|  | ИТОГО | 25 | 23 | 31 | 26 |

**7. Проведение зачётно – тестовых уроков**

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводятся в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Контрольные тесты: Уровень физической подготовленности 9 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Девушки | | | Юноши | | |
| Упражнение | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег, 30м | 5,1 | 5,3 | 5,7 | 4,8 | 5,0 | 5,3 |
| Челночный бег  3х10м | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 | 7,7 | 8,4-8,0 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места | 195 | 180 | 170 | 215 | 200 | 190 |
| Прыжки через скакалку за1мин, 30сек | 135(80) | 130(72) | 125(65) | 140(87) | 130(78) | 125(68) |
| Поднимание туловища за 1 минуту | 47 | 34 | 24 | 56 | 42 | 28 |
| Наклон вперед (см) | 20,0 | 12-14 | 7 | 12,0 | 8-10 | 4 |
| Бег,1000м | 4.40 | 4.41-7.40 | 7.41 | 3.55 | 3.56-6.45 | 6.46 |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости*** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  -допускает незначительные ошибки  в подборе средств;  -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу,элементы единоборств, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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.

**8. Информационно – образовательный ресурс:**

*Нормативно – правовое обеспечение образовательного процесса.*

* ФКГОС 2004г.
* Федеральный базисный учебный план,(см. Приказ Министерства образования РФ от 09.03. 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждениях Российской Федерации, реализующих программы общего образования»).

*Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса:*

* «Физическая культура», учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич М «Просвещение» 2011 г.
* Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» М 2001г.
* Волейбол в школе пособие для учителей Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н. 1989г.
* Уроки волейбола С. Оинума «Физкультура и спорт»1985 г.
* Основные правила соревнований по волейболу Барнаул 2007 г.
* Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам Изд-во Алт ГТУ Барнаул 2009г.
* Бег, прыжки, метания В. Ломан «Физкультура и спорт» 1974 г.
* Здоровьесберегающие методы обучения в современной школе Барнаул 2007 г.
* Введение в баскетбол Е.Д. Кузнецова Барнаул 2008г

*Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:*

* Оборудование кабинета: гимнастическая шведская стенка, гимнастические скамейки, канат для лазанья, мячи, сетка волейбольная, баскетбольные щиты,скакалки, обручи.
* В спортивном зале имеется спортивный инвентарь, необходимый для проведения уроков физической культуры, спортивных праздников, соревнований. Имеется спортивная площадка.

Тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1.**Лёгкая атлетика 11 часов** | | |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 5 |
| 2 | Совершенствование техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху». |  |
| 3 | Зачёт бег 30 м. Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега |  |
| 4 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег. |  |
| 5 | Тестирование бег 60м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. |  |
| 6 | Зачёт техники передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Игра. | 4 |
| 7 | Тестирование прыжки в длину с разбега. Игра малой подвижности. |  |
| 8 | Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность. Медленный бег до 8 мин. |  |
| 9 | Тестирование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости. |  |
| 10 | Развитие выносливости: полоса препятствий, игра в футбол по упрощённым правилам. | 2 |
| 11 | Тестирование бег 1500 м (д), 2000 м (м). |  |
| 1. **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** | | |
| 1 | ТБ на уроках гимнастики. Д: выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом. Из упора присев стойка на голове и руках, силой прогнувшись (м). | 10 |
| 2 | Совершенствование акробатического соединения. Групповые прыжки через длинную скакалку. |  |
| 3 | Выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках, силой прогнувшись (м). |  |
| 4 | Совершенствование акробатических упражнений (4-5 эл.). Совершенствование лазания по канату. |  |
| 5 | Совершенствование равновесие на одной, выпад вперед другой, кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках, силой прогнувшись (м). Совершенствование лазания по канату. |  |
| 6 | Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д). Совершенствование лазания по канату. |  |
| 7 | Зачёт техники выполнения акробатического упражнения: «Мост» (д.), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м). Совершенствование лазания по канату. |  |
| 8 | Тестирование лазание по канату. Развитие координационных способностей. Групповые прыжки через длинную скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 9 | Тестирование техники выполнения акробатического соединения из 4-6 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель». Совершенствование техники лазания по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 10 | Эстафеты на развитие физических качеств: силы, гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 11 | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков «согнув ноги через козла в длину», «ноги врозь». | 6 |
| 12 | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Эстафеты. |  |
| 13 | Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие координационных способностей. |  |
| 14 | Преодоление гимнастической полосы из 4- 5 препятствий (2-3 раза). Совершенствование техники опорных прыжков. |  |
| 15 | Тестирование техники опорных прыжков. Техника преодоления препятствий. Эстафеты. |  |
| 16 | Тестирование техники опорных прыжков. Техника преодоления препятствий. Эстафеты. |  |
| 17 | Групповые прыжки через длинную скакалку. Преодоление гимнастической полосы из 4- 5 препятствий. | 2 |
| 18 | Групповые прыжки через длинную скакалку. Преодоление гимнастической полосы из 4- 5 препятствий. |  |
| 1. **Спортивная игра баскетбол 18 часов** | | |
| 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Броски двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. | 3 |
| 2 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. |  |
| 3 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. |  |
| 4 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. | 7 |
| 5 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |
| 6 | Зачёт бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |
| 7 | Сочетание приемов передач, ведения. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. |  |
| 8 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. |  |
| 9 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |
| 10 | Тестирование штрафной бросок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |
| 11 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 2 |
| 12 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |
| 13 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. | 2 |
| 14 | Зачёт бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. |  |
| 15 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «восьмёрка». Учебная игра. | 2 |
| 16 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «восьмёрка». Учебная игра. |  |
| 17 | Зачёт сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 2 |
| 18 | Зачёт сочетание приемов передач, ведения и бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. |  |
| 1. **Лыжная подготовка 18 часов** | | |
| 1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники двухшажного хода, одновременного одношажного хода. | 6 |
| 2 | Совершенствование техники переходу с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км в заданном темпе. |  |
| 3 | Зачёт выполнения техники попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. |  |
| 4 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Игра. |  |
| 5 | Совершенствование техники одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5км. |  |
| 6 | Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Эстафета с этапом 250 м. |  |
| 7 | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление бугров и впадин. | 3 |
| 8 | Зачёт техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин. Игра на лыжах. |  |
| 9 | Зачёт техники преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3,5км. |  |
| 10 | Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами. Прохождение дистанции изученными ходами. Коньковый ход (попеременный). | 3 |
| 11 | Совершенствование техники подъемов и спусков. Коньковый ход (попеременный). Прохождение дистанции 3 км с контролем времени. |  |
| 12 | Коньковый ход (попеременный). Совершенствование техники подъемов и спусков. Катание с горки. |  |
| 13 | Зачёт техники конькового хода. Преодоление контруклонов. Торможение упором одной и двумя лыжами. | 3 |
| 14 | Совершенствование техники подъемов и спусков. Торможение упором одной и двумя лыжами. Эстафета с этапом 250 м. |  |
| 15 | Зачёт торможение упором одной и двумя лыжами. Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов. |  |
| 16 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Катание с горки. | 3 |
| 17 | Игры и эстафеты на лыжах. Катание с горки. |  |
| 18 | Катание с горки. Игры и эстафеты. |  |
| 1. **Спортивная игра волейбол 18 часов** | | |
| 1 | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча «сверху», прием мяча «снизу», нижняя прямая передача. | 4 |
| 2 | Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест. |  |
| 3 | Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест. |  |
| 4 | Тестирование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест. Приём мяча снизу двумя. |  |
| 5 | Совершенствование техники приема мяча «снизу» после подачи. Учебная игра. | 3 |
| 6 | Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Учебная игра с заданием. |  |
| 7 | Зачёт техники приёма мяча после подачи. Учебная игра. |  |
| 8 | Совершенствование техники передачи и приёма мяча двумя руками. Учебная игра с заданием. | 3 |
| 9 | Совершенствование техники передачи и приёма мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием. |  |
| 10 | Совершенствование техники передачи и приёма мяча снизу двумя руками. Учебная игра. |  |
| 11 | Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку. | 4 |
| 12 | Совершенствование техники передачи сверху, приём мяча снизу через сетку. Учебная игра. |  |
| 13 | Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку. Игра. |  |
| 14 | Тестирование техники выполнения передачи мяча сверху (жонглирование). Учебная игра. |  |
| 15 | Совершенствование техники нападающего удара. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра с заданием. | 4 |
| 16 | Совершенствование техники нападающего удара. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра с заданием. |  |
| 17 | Тестирование техники нападающего удара. Применение изученных технических приёмов в игре. |  |
| 18 | Применение изученных технических приёмов в учебно – тренировочной игре. |  |
| 1. **Лёгкая атлетика 10 часов** | | |
| 1 | Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг. Медленный бег до 3 мин. | 5 |
| 2 | Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг. Медленный бег до 3 мин. |  |
| 3 | Подбор разбега, переход планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками. |  |
| 4 | Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега. Игра. |  |
| 5 | Зачёт техники разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный бег до 4 мин. |  |
| 6 | Тестирование бег 60м. Разбег в метании мяча на дальность. | 6 |
| 7 | Совершенствование разбега в метании мяча на дальность. Медленный бег до 5 минут. |  |
| 8 | Совершенствование техники метания 150г мяча. Игра «Лапта» |  |
| 9 | Тестирование техники метания мяча с 5 шагов разбега. Игра «Лапта». |  |
| 10 | Тестирование бег в среднем темпе 1000м. |  |
| 1. **Спортивная игра футбол 9 часов** | | |
| 1 | Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. | 2 |
| 2 | Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. |  |
| 3 | Совершенствование ударов по мячу и остановка мяча. | 4 |
| 4 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. |  |
| 5 | Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра. |  |
| 6 | Совершенствование техники ударов по воротам с разного расстояния. Игра. |  |
| 7 | Закрепление тактики игры. Учебная игра. | 3 |
| 8 | Закрепление тактических действий в игре. Развитие скоростно – силовых способностей. |  |
| 9 | Совершенствование тактических действий в игре. Развитие координационных способностей. |  |
| **Резерв 3 часа** | | |
| 1 | Закрепление тактики игры. |  |
| 2 | Совершенствование тактики игры. |  |
| 3 | Применение технических элементов в игре. |  |