**Рабочая программа по**

Физической культуре

Класс 9

Уровень обучения (базовый )

УМК –«Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов»- В.И. Лях, А.А. Зданевич..-Москва «Просвещение» 2010.

2015 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования 2004г, примерной программы основного общего образования 2008г. и комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2011г. Программа конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение, определяет требования к уровню подготовки выпускников.

Изучение физической культуры в 9 классе происходит в объёме 3 часов в неделю, 102 часа в год.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
3. Приказ Минобрнауки России от 3 июня 2008г №164 «О внесение изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом министерства образования РФ от 5 марта 2004г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»**.**
4. 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889 «ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г.№ 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
5. Учебного плана общеобразовательного учреждения на 2015-2016 учебный год.
6. Письма Министерства образования Российской Федерации от 08.10.2010г. № ИК 1494/19 «О введении 3 дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»,согласно регионального базисного учебного плана, утвержденного Министерством Образования Оренбургской области( Приказ от13.08.2014г приказ №01-21/1063, от 06.08.2015г №01-21/1742.

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические  способности | | Контрольное упраж-  нение (тест) | | | Возраст,  лет | | Уровень | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
| Низкий | Средний | | Высокий | | Низкий | | Средний | | Высокий | |
| 1 | Скоростные | | Бег 30 м, с | | | 11  12  13  14  15 | | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 | |
| 2 | Координа-  ционные | | Челночный бег  3X10 м, с | | | 11  12  13  14  15 | | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 | |
| 3 | Скоростно-силовые | | Прыжки в длину с  места, см | | | 11  12  13  14  15 | | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | | 195 и выше  200  205  210  220 | | 130 и ниже  135  140  145  155 | | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | | 185 и выше  190  200  200  205 | |
| 4 | Выносливость | | 6-минутный бег, м | | | 11  12  13  14  15 | | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | | 700 и ниже  750  800  850  900 | | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | | 1 100 и выше  1150  1200  1250  1300 | |
| 5 | | Гибкость | | Наклон вперед из  положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | | 2 и ниже  2  2  3  4 | | | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | | 10 и выше  10  9  11  12 | | 4 и ниже  5  6  7  7 | | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | | Силовые | | Подтягивание: на  высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;  на низкой  перекладине из  виса лежа (девочки),  кол-во раз | 11  12  13  14  15  11  12  13  14  15 | | 1  1  1  2  3 | | | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | | 6 и выше  7  8  9  10 | | 4 и ниже  4  5  5  5 | | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | | 19 и выше  20 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Разделы** | Основное содержание | Результаты обучения | **Кол-во часов** |
| 1. | 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 спортивной подготовки.  *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, соблюдение режимов физической нагрузки.  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.  Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу;  *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия ив игровой и соревновательной деятельности.* | **Знать:**  • роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;  \* основы истории Олимпийских игр, развития физической культуры в России;  • педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;  • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;  • способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;  • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.  **Уметь:**  • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;  \* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  \* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;   * управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; * соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; * пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. | 6  Изучается в ходе урока. |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность  . | 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. | **знать/понимать:**   * Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела; * Основные понятия физических качеств; * Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий; * Знать современные оздоровительные системы физического воспитания; * Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.   **Уметь:**   * уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела. * Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств; * Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления. * Применять оздоровительные системы физического воспитания; * Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения. | 7  Изучается в ходе урока. |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  | 102 |
| 3.1. | Гимнастика с основами акробатики | **Строевые упражнения** — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.  **Гимнастика с основами акробатики:** 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).  **Акробатическая** **комбинация (юноши)**  Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, переворот в сторону «колесо». Из упора присев силой стойка на голове и руках (держать), два длинных кувырока вперед с трех шагов разбега; кувырок назад согнувшись;о.с.  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).  **Упражнения на перекладине (юноши):**  Из виса подъем переворотом в упор; Медленное опускание вперед в вис; Махом назад соскок..; подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.  **Упражнения на брусьях (юноши).**  Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.; упор углом (держать). Мах назад; махом вперед соскок с поворотом на 180 градусов  **Опорные прыжки** (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.  **Акробатическая комбинация (девушки)**  Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы», шаг вперед и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево(«колесо») в стойку ноги врозь, наклон назад «мост»,лечь на спину, перекат вперед в группировке, кувырок вперед и кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись.  **Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).**  Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев; поворот налево, направо кругом; равновесие на одной ноге; махом правой, левой вперед соскок прогнувшись.  **Упражнение на брусьях (девушки).**  Вис на верхней жерди лицом к нижней жерди перемах ноги врозь;  из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; поворот сед на левом бедре, правая назад; хват за верхнюю жердь; соскок с поворотом налево кругом.  **Опорные прыжки** (девушки) Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)   * Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. * Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, * Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. * Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.   Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером | **знать/понимать:**   * Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты; * Технику выполнения опорного прыжка. * Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости. * Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.   **Уметь:**   * Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики); * Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики); * Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки); * Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики); * Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости; * Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 15 |
| 3.2. | Легкая атлетика | Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции – 60м. Средние дистанции 500м – девушки, 1000м. – юноши. Длинные дистанции девушки - 1000м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 3км; девушки – 2 км.  Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину и на результат.  Техника эстафетного бега. Метание теннисного мяча весом 150г. на технику и результат.  Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.  Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.  Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.  Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.  Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование  В 9 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.   1. **Теоретическая подготовка**   Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.   1. **Практическая подготовка:**   **Общая физическая подготовка (ОФП).** Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук , туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний  (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.  **Специальная физическая подготовка (СФП).** Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.  Комплекс упражнений:  -бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;  - бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперёд;  - семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;  - бег с захлёстыванием голени назад; бег на прямых ногах;  - перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;  - прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;  - скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обоих ногах, выпрыгивание вперёд-вверх; упражнения на гибкость.  - специальные упражнения барьериста.  Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях. | **знать/понимать:**   * Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости; * Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега; * Технику прыжка в высоту и длину; * Технику метания мяча с разбега. * Технику низкого старта.   **Уметь:**   * Выполнять специальные беговые упражнения; * Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции; * Выполнять прыжок в высоту и длину; * Выполнять метание мяча; * Выполнять низкий старт. | 27 |
| 3.3. | Лыжная подготовка; | Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Переход попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.   1. **Теоретическая подготовка.**   Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.   1. **Практическая подготовка.** 2. **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.   **2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**  Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.  **2.3.Техническая подготовка.**  Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.   1. **Контрольные упражнения и соревнования.**   Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).  Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 3-5 км. | **знать/понимать:**   * Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; * Технику передвижения одновременного бесшажным ходом; * Технику передвижения «Коньковый ходом»; * Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант); * Техника перехода с попеременных ходов на одновременные; * Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов; * Правила соревнований по лыжным гонкам.   **Уметь:**   * Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; * Уметь выполнять передвижении на лыжах одновременного бесшажным ходом; * Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»; * Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант); * Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные; * Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты. * Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам. | 18 |
| 3.4. | - Спортивные игры; |  |  |  |
| 3.4.1 | Баскетбол | Технические приемы и тактические действия в баскетболе.  Ведение мяча, броски одной и двумя руками в прыжке, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. | **знать/понимать:**   * Технические приемы и тактические действия в баскетболе. * Технику выполнения ведения мяча; * Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке; * Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях; * Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»; * Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.   **Уметь:**   * Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе. * Владеть техникой ведения мяча; * Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке; * Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях; * Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»; * Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу. | 15 |
| 3.4.2 | Волейбол | Технические приемы и тактические действия в волейболе.  Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу. | **знать/понимать:**   * Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. * Технические приемы и тактические действия в волейболе; * Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку; * Техника прямого нападающего удара; * Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи; * Правила соревнований по волейболу.   **Уметь:**   * Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку; * Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе; * Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку; * Владеть техникой прямого нападающего удара; * Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи; * Выполнять судейство по волейболу. | 18 |
| 3.4.3 | Футбол | Технические приемы и тактические действия в футболе.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | **знать/понимать:**   * Технические приемы и тактические действия в футболе; * Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения; * Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. * Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. * Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; * Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.   **Уметь:**   * Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе; * Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения; * Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. * Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. * Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; * Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу. | 6 |

**Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа

физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Приложение 1**

**Оценочный материал**

**1.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 учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности. | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ , в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

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

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

**3.Уровень физической подготовленности учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности 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. | Учащиеся не выполняют  государственный  стандарт, нет темпа роста  показателей физической  подготовленности. |

**4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовывать 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 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение | Класс | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 9 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2. | Коорди-национные | Челночный бег 3х10м.с. | 9 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прижки в длину с места, см. | 9 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 9 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 9 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 9 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  качества | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| **Быстрота** | Бег 60м с низкого старта, с | 9,2 | **10,2** |
|  | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | **10** |
| **Сила** | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз | 8 | - |
|  | Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз | - | 10 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| **Выносливость** | Бег на 2000м, мин.с | 10.30 |  |
|  | Бег на 1000м, мин.с. | - | 5.40 |
|  | Кроссовый бег на 2000м. мин.с. | 14мин.30с. | - |
|  | Кроссовый бег на 2000м. мин.с. | - | 17.20 |
|  | Передвижение на лыжах 2км. С. | 16.30 | 21.00 |
| **Координация**  **движений** | Последовательность выполнения кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
|  | Челночный бег 3х10м, с | 8.2 | 8.8 |

**Приложение 2**

**Методический материал**

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы

В.И. Лях, А.А Зданевич, Москва.; «Просвещение» 2007

Учебники – «Физическая культура», 5-7 классы, М.Я. Виленский, Москва.;

«Просвещение» 2007

«Физическая культура», 8-9 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва.;

«Просвещение» 2007

Методическое пособие для учителя: А.П.Матвеев, «Уроки физической культуры» 5-7

класс, «Методические рекомендации»; М; «Просвещение»2014

В.И.Лях «Тестовый контроль», 5-9 класс, М; «Просвещение» 2007

В.И.Ковалько «Поурочные разработки» по физкультуре, 5-9 класс, М; «Вако»2013.

М.Я.Виленский «Методические рекомендации», М; «Просвещение» 2013.

«Методические основы изучения баскетбола» 5-7 класс, 8-9 класс, ЧИПКРО 19

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Методическое пособие» 8-9 класс, М; «Просвещение» 2007

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Дата  План | | | Дата  Факт | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  Подготовленности  Обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| 1 |  | |  | | Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ | 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек | **Знать/понимать:**  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. |  | Комплекс 1 |
| 2 |  | |  | | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. | 1 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. | **Знать/понимать:**  - Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;  - Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.  **Уметь:**  - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  - оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.  - использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития. |  | Комплекс 1 |
| 3 |  | |  | | *Олимпийские игры .* | 1 | *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* | **Знать** основные события олимпийского движения,  - достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх,  - основные этапы развития физической культуры в России. |  | Комплекс 1 |
| **Легкая атлетика - 15 часов** | | | | | | | | | | |
| 4 | |  |  | | Спринтерский бег. ТБ на уроках лёгкой атлетики. | 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.  Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. | **Знать** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.  Технику выполнения упражнений.  **Уметь** осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 70 метров |  | Комплекс 1 |
| 5,  6 | |  |  | | Стартовый разгон | 2 | Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки -до 15 мин. Эстафеты. | **Знать** технику выполнения стартового разгона  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | Комплекс 1 |
| 7 | |  |  | | Бег на короткие дистанции | 1 | Низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70 до 80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Скоростной бег до 70м. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. П. В цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Знать** технику выполнения бега на короткие дистанции  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м |  | Комплекс 1 |
| 8 | |  |  | | Бег 100 метров | 1 | Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | **Знать** технику выполнения бега на 100 метров  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 метров | Бег 100 метров.  Основная группа  Мальчики: 13–9,3; 10–9,6.  Девочки: 10–9,8;  7–10,0  Подготовительная и специальная мед.группы:  Без учета времени | Комплекс 1 |
| 9,  10 | |  |  | | Прыжок в длину | 2 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Знать** технику выполнения прыжка в длину с разбега  **Уметь** прыгать в длину с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс 1 |
| 11,  12 | |  |  | | Метание | 2 | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с  Расстояния (юноши — до 18 м, девушки —12-14 м)  Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. П.  С места и с двух-четырех шагов вперед- вверх | **Знать** технику выполнения метания теннисного мяча  **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча  В цель | Комплекс 1 |
| 13,  14 | |  |  | | Прыжок в высоту | 2 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Знать** технику выполнения прыжка в высоту  **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега |  | Комплекс 1 |
| 15,  16 | |  |  | | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. П., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | **Знать** технику выполнения упражнений  **Уметь** выполнять упражнения |  | Комплекс 1 |
| 17 | |  |  | | Бег на 2000м и 1500м | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 2000 ммальчики и 1500м девочки. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты, старты скоростью  Из различных и. П., бег с ускорением, с максимальной | **Знать** технику выполнения бега на средние дистанции  **Уметь** бегать на 1 500м и 2000м | Бег (вводный контроль) | Комплекс 1 |
| 18 | |  |  | | Кросс | 1 | Кросс до 3 км, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка  ОРУ. | **Знать** технику выполнения упражнений.  **Уметь** бегать до 3 км |  | Комплекс 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 15 часов** | | | | | | | | | | |
| 19 | |  |  | | Стойки и передвижения игрока | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Правила ТБ при игре в баскетбол | **Знать** Терминология 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, технику выполнения упражнений.  **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 20,  21 | |  |  | | Ловля и передача мяча | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | **Знать** технику выполнений ловли и передачи мяча  **Уметь** выполнять ловлю и передачу мяча |  |  |
| 22 | |  |  | | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Знать** технику выполнения ведения мяча  **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 23,  24 | |  |  | | Ведение мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте | 2 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Знать** технику выполнения ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте  **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте. | Комплекс 3 |
| 25 | |  |  | | Броски мяча | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке | **Знать** технику выполнения броска  **Уметь** выполнять броски | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Комплекс 3 |
| 26,  27 | |  |  | | Броски одной и двумя руками в прыжке | 2 | Ведение мяча с изменением скорости.  Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Знать** технику выполнения броска одной и двумя руками мяча  **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |
| 28 | |  |  | | Перехват мяча | 1 | Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | **Знать** технику выполнения перехвата мяча  **Уметь** выполнять перехват мяча |  | Комплекс 3 |
| 29 | |  |  | | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Знать** технику выполнения ведения мяча с изменением скорости.  **Уметь** выполнять ведения мяча с изменением скорости. |  | Комплекс 3 |
| 30 | |  |  | | Ведения мяча с изменением направления | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Знать** технику выполнения ведения мяча с изменением направления  **Уметь** выполнять ведения мяча с изменением направления | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 31 | |  |  | | Нападение | 1 | Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях ц2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину  Нападение быстрым прорывом (3:2)  Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Знать** технику выполнения нападения  **Уметь** выполнять нападение |  | Комплекс 3 |
| 32 | |  |  | | Игра по упрощённым правилам -баскетбола | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра по упрощённым правилам -баскетбола. Развитие координационных качеств | **Знать** технику игры в баскетбол  **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика с элементами акробатики — 15 часов** | | | | | | |
| 33 |  |  | Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики. | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении ТБ на уроках гимнастики.  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники  Безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных  Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру | **Знать** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники  Безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру |  | Комплекс 2 |
| 34 |  |  | ОРУ без предметов | 1 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах | **Знать** технику выполнения ОРУ без предметов  **Уметь** выполнять ОРУ без предметов | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках | Комплекс 2 |
| 35 |  |  | ОРУ с предметами | 1 | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелям(3—5 кг), тренажерами, эспандерами  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами | **Знать** технику выполнения ОРУ с предметами  **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 1 |
| 36 |  |  | Лазанье по канату | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | **Знать** технику выполнения лазанья по канату  **Уметь** выполнять лазанье по канату | Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики)  Подготовительная , спец. Группы и девочки – техника выполнения лазания. | Комплекс 1 |
| 37,  38 |  |  | Висы | 2 | Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с  Опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь | **Знать** технику выполнения висов  **Уметь** выполнять висы |  | Комплекс 2 |
| 39 |  |  | Подтягивание в висе. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе(М) и поднимание прямых ног в висе. (Д) подтягивание из виса лёжа. Развитие силовых способностей | **Знать** технику выполнения подтягивания в висе  **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 40,  41 |  |  | Опорный прыжок | 2 | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота110 см) | **Знать** технику выполнения опорного прыжка  **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |
| 42,  43 |  |  | Акробатические упражнения | 2 | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега  Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед | **Знать** технику выполнения акробатических упражнений  **Уметь** выполнять акробатические упражнения |  | Комплекс 2 |
| 44 |  |  | Развитие координационных способностей | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | **Знать** технику выполнения упражнений.  **Уметь** выполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 45 |  |  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | **Знать** технику выполнения упражнений  **Уметь** выполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 46 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | **Знать** технику выполнения упражнений  **Уметь** выполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 47,48 |  |  | Развитие гибкости | 2 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | **Знать** технику выполнения опорного прыжка  **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | | | | | | |
| 49 |  |  | Попеременный четырёхшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный четырёхшажный ход. Бесшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | **Знать**  Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.  **Уметь** выполнять попеременный четырёхшажный ход |  | Комплекс4 |
| 50,  51 |  |  | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанции 1 км. | **Знать** технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные  **Уметь** выполнять переход с попеременных ходов на одновременные | Техника  Одновременного двушажного хода | Комплекс4 |
| 52,  53 |  |  | Коньковый ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | **Знать** технику выполнения конькового хода  **Уметь** выполнять попеременный конькового хода |  | Комплекс4 |
| 54,  55 |  |  | Поворот на месте махом | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1 км. | **Знать** технику выполнения поворотов на место махом  **Уметь** выполнять повороты на место махом |  | Комплекс4 |
| 56 |  |  | Преодоление контруклона | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Преодоление контруклона | **Знать** технику выполнения преодоление контруклонов  **Уметь** выполнять преодоление контруклонов | Техника конькового хода | Комплекс4 |
| 57 |  |  | Подъем скользящим шагом | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | **Знать** технику подъёма скользящим шагом  **Уметь** выполнять подъем скользящим шагом |  | Комплекс4 |
| 58,  59 |  |  | Торможение и поворот «плугом» | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Торможение и поворот «плугом»Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | **Знать** технику торможение и поворот «плугом»  **Уметь** выполнять торможение и поворот «плугом» |  | Комплекс4 |
| 60 |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | **Знать** технику прохождения дистанции 2 -2,5км  **Уметь** проходить дистанцию 2 -2,5км | Техника торможение и поворот «плугом» | Комплекс4 |
| 61 |  |  | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. С совершенствованием пройденных ходов. | **Знать** технику спуска в средней стойке  **Уметь** выполнять спуски в средней стойке |  | Комплекс4 |
| 62 |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | **Знать** технику прохождения дистанции 2 -2,5км  **Уметь** проходить дистанцию 2 -2,5км | Техника торможение и поворот «плугом» | Комплекс4 |
| 63 |  |  | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. С совершенствованием пройденных ходов. | **Знать** технику спуска в средней стойке  **Уметь** выполнять спуски в средней стойке |  | Комплекс4 |
| 64 |  |  | Прохождение дистанции 5 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 5 км. | **Знать** технику прохождения дистанции 5 км.  **Уметь** проходить дистанции 5 км. |  | Комплекс4 |
| 65 |  |  | Лыжные гонки  1 - 2км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | **Знать** технику лыжных гонок  **Уметь** проходить лыжные гонки | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.  Основная группа –на время.  Подготовительная и спец.группа – без учета времени | Комплекс4 |
| 66,  67 |  |  | Лыжная эстафета. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | **Знать** технику лыжных гонок  **Уметь** проходить лыжную эстафету |  | Комплекс4 |
| 68 |  |  | Соревнования | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | **Знать** технику выполнения лыжных упражнений  **Уметь** распределять силы в ходе соревнований |  | Комплекс4 |
| **Спортивные игры (волейбол) – 18 часов** | | | | | | | | |
| 69 |  |  | Правила и организация волейбола. ТБ на уроках волейбола | 1 | ТБ игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Знать** Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий  **Уметь** выполнять стойки и перемещения |  | Комплекс 3 |
| 70,71 |  |  | Стойка игрока. | 2 | Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Знать** технику выполнения стойки игрока  **Уметь** выполнять стойку игрока |  | Комплекс 3 |
| 72 |  |  | Перемещение в стойке. | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | **Знать** технику перемещения в стойке  **Уметь** выполнять перемещения в стойке |  | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73,74 |  |  | Передача двумя | 2 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | **Знать** технику передачи мяча  **Уметь** выполнять передачу мяча |  | Комплекс 5 |
| 75,76 |  |  | Отбивание мяча | 2 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Знать** технику отбивания мяча  **Уметь** выполнять отбивание мяча |  | Комплекс 5 |
| 77 |  |  | Приём мяча снизу двумя руками | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | **Знать** технику приёма мяча снизу двумя руками  **Уметь** выполнять приём мяча снизу двумя руками |  | Комплекс 5 |
| 78,  79 |  |  | Приём мяча над собой. | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | **Знать** технику приёма мяча над собой  **Уметь** выполнять приём мяча над собой |  | Комплекс 5 |
| 80,  81 |  |  | Приём подачи | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём подачиэстафеты. Игра в мини- волейбол. | **Знать** технику приёма подачи  **Уметь** выполнять приём подачи |  | Комплекс 5 |
| 82,83 |  |  | Нижняя прямая подача | 2 | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | **Знать** технику нижней прямой подачи  **Уметь** выполнять нижнюю прямую подачу |  | Комплекс 5 |
| 84,  85 |  |  | Прямой нападающий удар | 2 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | **Знать** технику прямого нападающего удара  **Уметь** выполнять прямой нападающий удар |  | Комплекс 5 |
| 86 |  |  | Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках | **Знать** технику игры по упрощённым правилам волейбола  **Уметь** играть по упрощённым правилам волейбола |  | Комплекс 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика - 12 часов** | | | | | | | | |
| 87 |  | |  | Беговые упражнения. ТБ на уроках лёгкой атлетики | 1 | Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Знать** технику выполнения бега 100 метров  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 метров |  | Комплекс 5 |
| 88 |  | |  | Бег 100м на отметку | 1 | Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Знать** технику выполнения бега 60 метров  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 100 метров.  Основная группа  Мальчики: 13–9,3; 10–9,6.  Девочки: 10–9,8;  7–10,0  Подготовительная и специальная мед.группы:  Без учета времени | Комплекс 5 |
| 89 |  | |  | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. | **Знать** технику выполнения прыжка в высоту  **Уметь** выполнять прыжок в высоту | Прыжок  В высоту с разбега  Основная группа  Мальчики: 210,200,190  Девочки:195,180,170.  Подготовительная и спец. Мед.группа (техника прыжка) | Комплекс 5 |
| 90 |  | |  | Прыжки в длину | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | **Знать** технику выполнения прыжка в длину  **Уметь** выполнять прыжок в длину |  | Комплекс 5 |
| 91 |  | |  | Бег в равномерном темпе | 2 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки — до 15 мин | **Знать** технику выполнения бега в равномерном темпе  **Уметь** бегать в равномерном темпе |  | Комплекс 5 |
| 92 |  | |  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на заданное расстояние; в горизонтальную  И вертикальную цель (1X1 м) с расстояния  (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м) | **Знать** технику метания мяча на дальность  **Уметь** выполнять метание мяча на дальность | Метание малого мяча  Основная группа:  Мальчики: 45,40,31.  Девочки: 28,23,18  Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 5 |
| 93 |  | |  | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с рас- стояния 12—14 м, юноши — до 16м | **Знать** технику метания теннисного мяча в цель  **Уметь** метать теннисный мяч в цель |  | Комплекс 5 |
| 94 |  | |  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на отметку | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. | **Знать** технику прыжка в длину  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Основная группа:  Мальчики: 420–430–330.  Девочки: 370–360–290.  Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения | Комплекс 5 |
| 95 |  | |  | Бросок набивного мяча | 1 | Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. П.  С места и с двух-четырех шагов вперед- вверх | **Знать** технику броска набивного мяча  **Уметь** бросать набивной мяч |  | Комплекс 5 |
| 96 |  | |  | Кроссовая подготовка до 3 км | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Кросс | **Знать** технику кросса  **Уметь** бегать кросс |  | Комплекс 5 |
| 97 |  | |  | Бег по пересечённой местности | 1 | Бег по пересечённой местности 3 км. Подведение итогов за учебный год.  Домашнее задание на лето. | **Знать** технику бега по пересечённой местности  **Уметь** бегать по пересечённой местности | Бег 3 км без учёта времени. |  |
| **Футбол 6 часов** | | | | | | | | |
| 98 | |  |  | Удар по мячу | 1 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | **Знать** технику выполнения удара  **Уметь** выполнять удар |  | Комплекс 5 |
| 99 | |  |  | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. | **Знать** технику ведения мяча  **Уметь** выполнять ведение мяча |  | Комплекс 5 |
| 100 | |  |  | Игра головой, обыгрыш соперника | 1 | Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | **Уметь** играть головой, выполнять финты |  | Комплекс 5 |
| 101 | |  |  | Игра в мини футбол | 1 | Правила соревнований. | **Знать** правила соревнований |  | Комплекс 5 |
| 102 | |  |  | Игра в мини футбол | 1 | Правила соревнований. | **Знать** правила соревнований |  | Комплекс 5 |