

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение**

**Русская классическая гимназия № 2 г.Томска**

Утверждаю

Директор МБОУ РКГ №2 г.Томска



С.А.Ярославцева

Приказ №145 от «20» августа 2018 г.

**Рабочая программа по физической культуре на 2018 - 2019 учебный год**

**9 класс ООО фгос**

**Количество часов в неделю: 2**

**Количество часов в год: 68 часов**

**Учитель:** учитель физической культуры МБОУ РКГ № 2

Киселева Л.В.

Программа составлена на основе Федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, ).

**Учебник:** Лях В.И.; Зданевич А.П. – М.: Просвещение .

## Раздел I.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-6, 8-9 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.)
3. Приказа Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014/2015 учебный год;
4. Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 29 апреля 2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2015 года №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253;
6. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре. Сборник нормативных документов. Москва «Просвещение».
8. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение», . Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

## **Результаты освоения программы**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

---

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- 

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ✓ расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- ✓ понимает моральные ценности российской культуры;
- ✓ сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- ✓ будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- ✓ будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- ✓ получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- ✓ получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- ✓ будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

## **ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

- ✓ Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

### **ЗАДАЧИ:**

#### ***Оздоровительные:***

- ✓ Укрепление здоровья;
- ✓ Содействие нормальному физическому развитию;
- ✓ Расширение функциональных возможностей организма.

#### ***Образовательные:***

- ✓ Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам;
- ✓ Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ Формирование знаний и способностей развития физических качеств;
- ✓ Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;

- ✓ Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- ✓ Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### ***Воспитательные:***

- ✓ Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

#### **Структура документа**

**Программа включает разделы:**

- I. Пояснительная записка.
- II. Учебно-тематический план.
- III. Содержание программного материала.
- IV. Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.
- V. Календарно-тематический план.
- VI. Перечень учебно-методического обеспечения.
- VII. Список литературы.

#### **Место предмета в учебном плане**

В учебном плане на предмет физической культуры в **5-6, 8-9** классах выделяется **по 2 учебных часа в неделю, 272 часа в год.**

**Раздел II.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

№	Вид программного материала	Классы, количество часов в год				ИТОГО
		5 класс	6 класс	8 класс	9 класс	
1	Лёгкая атлетика	8	8	8	8	
2	Баскетбол	11	11	11	11	
3	Гимнастика	9	9	9	9	
4	Лыжная подготовка	14	14	14	14	
5	Волейбол	16	16	16	16	
6	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	
7	Лёгкая атлетика	4	4	4	4	
<b>ИТОГО</b>		<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>272 часа</b>



## Раздел III.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### *Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля*

##### **Естественные основы**

**5-6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**8 класс.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **Социально-психологические основы**

**5-6 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**8 класс.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.  
Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*8 класс.* Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

### **Приёмы закаливания**

*5-6 классы.* Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

*8 класс.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

*9 класс.* Пользование баней.

### **Волейбол**

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. 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.

### **Баскетбол**

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

*5-6 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Лёгкая атлетика**

**5-9 классы.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Кроссовая подготовка**

**5-9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

### **Раздел III.**

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

#### **ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

#### **Учащиеся должны знать:**

- ✓ роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- ✓ основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- ✓ об истории развития физической культуры в России;
- ✓ особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- ✓ формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;

- ✓ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- ✓ возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств;
- ✓ психофункциональные особенности собственного организма;
- ✓ способы самоконтроля;
- ✓ способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
- ✓ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- ✓ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности 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;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- 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.
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

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

**Демонстрировать:**

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС – 68 ЧАСОВ**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол /во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения		Примечание
						план	факт	
1	<p><b>Четверть</b></p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Спринтерский бег</i></p>	<p><b>Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон</b></p>	8	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).</p>	<p>Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p>			
2		<b>Низкий старт</b>		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику низкого старта</p>			

3		<b>Финальное усилие. Эстафетный бег</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
4		<b>Развитие скоростных способностей.</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1. Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7			
5		<b>Развитие скоростной выносливости</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)			
6	<b>метание</b>	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1)	Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.			



7		<b>Метание мяча на дальность.</b>		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
8		<b>Метание мяча на дальность.</b>		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
9	<b>Баскетбол</b>	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	11	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
10-11		<b>Ловля и передача мяча.</b>		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные	Уметь выполнять			

			<p>беговые упражнения.          Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.</p>	<p>различные варианты передачи мяча</p>			
12		<b>Ведение мяча</b>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.          Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).          Учебная игра</p>	<p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p>			
13		<b>Бросок мяча</b>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча.          Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке</p>			

				Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра				
14		<b>Бросок мяча в движении.</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			
15		<b>Штрафной бросок.</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
16		<b>Тактика игры</b>		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные,				

				групповые и командные тактические действия. Учебная игра.				
17-18	<b>Гимнастика II четверть</b>	<b>Техника защитных действий.</b>		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия			
19		<b>Зонная система защиты.</b>		Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
20		<b>Развитие кондиционных и координационных способностей.</b>		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
21-22		<b>СУ. Основы</b>	9	Современные системы	Фронтальный			

		<b>знаний. Развитие двигательных качеств.</b>		физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	опрос			
23-24		<b>Акробатические упражнения</b>		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – отжимание от гимнастической скамейки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход			
25		<b>Развитие гибкости</b>		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических			

				элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	упражнений.			
26		<b>Развитие силовых способностей</b>		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений			
27		<b>Развитие координационных способностей</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.				
28-29		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка			

				<p>двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.</p>	индивидуальная			
30		<b>Развитие координационных способностей</b>		<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.</p>				
31-32		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>		<p>ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная</p>			

				Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.				
33-34	<b>III четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Развитие техники лыжных ходов</b>	14	Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах.	Уметь двигаться на лыжах координация движений.			
35-36				ОРУ. Провести учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км. Со средней скоростью	Корректировка техники выполнения упражнений			
37-38		<b>Развитие силовых способностей</b>		ОРУ. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Бег на лыжах с палками 3км. Катание с гор.	Корректировка техники выполнения упражнений			
39-40		<b>Развитие координационных способностей</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать координацию работы рук ног при попеременном				



				двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода.				
41-42		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>		ОРУ. Передвигаться на лыжах до 2км. Закрепить технику одновременного двухшажного хода, катание с горок.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная			
43-44		<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>		На учебном круге совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Зачёт 3 км (ю), 2 км (д), повороты переступанием в конце спуска.	Дозировка индивидуальная			
45-46		<b>Техника лыжных ходов.</b>		ОРУ. Совершенствовать попеременного одновременного лыжного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Корректировка техники выполнения упражнений			
47-48	<b>Волейбол</b>	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	16	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком,	Дозировка индивидуальная			

				прыжком, падением).				
49-50		<b>Прием и передача мяча.</b>		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений			
51-52		<b>Прием мяча после подачи</b>		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
53-54	<b>IV четверть</b>	<b>Подача мяча.</b>		Инструктаж по л/а. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка			

				на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	индивидуальная			
55-56		<b>Нападающий удар.</b>		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			
57		<b>Техника защитных действий.</b>		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в	Корректировка техники выполнения упражнений	.		

				определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.				
58		<b>Тактика игры.</b>		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
59	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий</b>	6	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут			
60				Бег в равномерном темпе 16 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут			
61				Бег в равномерном темпе 17	Уметь бежать в			

				минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	равномерном темпе 20 минут			
62				Бег в равномерном темпе 18 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут			
63				Бег 3000 м (юноши) и 2000 м(девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут			
64				Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут			
65	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Прыжок в высоту</b>	4	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм			
66				Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь выполнять прыжок на оптимальной			

				<p>скоростно-силовых качеств</p>	<p>высоте, сохранять для техники метания мяча ритм</p>			
67				<p>Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет.</p>	<p>Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования.</p>			
68				<p>Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов года</p>	<p>Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного</p>			

					соревнования.			
--	--	--	--	--	---------------	--	--	--

## Раздел VI.

### Перечень учебно-методического обеспечения преподавания физической культуры

Спортивный инвентарь, оборудование	Количество штук
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Мячи набивные	4
Скакалки	10
Обручи	5
Льжи на ботинках	15
Льжные палочки	15 пар
Маты	6
Мячи для метания	1
Стойка для прыжков в высоту	1
Планка для прыжков в высоту	1
Шведская стенка	3
Перекладина	1
Конь	1
Гимнастическое бревно	1
Гимнастический мостик	1

