

**МБОУ «СОШ №3 с УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ» г. КОТОВСКА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ.**

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 9 классов
(базовый уровень)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» и Концепции содержания образования школьников в области физической культуры на основе Примерной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, опубликованной на сайте Министерства образования и науки Российской Федерации (допущена Министерством образования и науки Российской Федерации 4-е издание Москва «Просвещение» 2007). Авторы Примерной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком идееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Управления и образования науки Тамбовской области от 05.06.2009г. № 1593 «Об утверждении Примерного положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательными учреждениями, расположенных на территории Тамбовской области и реализуемых программы общего образования.

2. Школьное положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) муниципального общеобразовательного учреждения, реализующего программы общего образования.

Цели:

- воспитать ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;
- сформировать у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- научить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.
- содействовать всестороннему развитию личности выпускника посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся 9 классов направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- дальнейшее формирование знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- дальнейшее воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В программе большое место занимают игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом, которые создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Гимнастика с элементами акробатики позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Легкая атлетика содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Элементы единоборств способствуют, во-первых, овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывают разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Основной целью усвоения раздела «Плавание» в 9 классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается

решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей. В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной медицинской группы.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 классов составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе 102 часа в год, в объеме 3 часа в неделю (приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 №889).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе учащиеся должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- 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;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового 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 комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию,

состоящую из шести гимнастических элементов; 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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 (табл. 1), 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.

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	14	2	6—7	9			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	14	3	7—8	10			
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

На уроках физической культуры в 9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры обучающиеся 9 классов овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования, силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры обеспечивается овладение обучающимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве капитана команды, судьи; у подростков формируется адекватная оценка своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в 9 классе содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет содействовать развитию у обучающихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Формы организации образовательного процесса, технологии обучения, методы обучения.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в 5-7 классах двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 9 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		9 класс
	Базовая часть	102
1	Основы знаний о физической культуре	1

2	Спортивные игры	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	13
4	Легкоатлетические упражнения	38
5	Лыжная подготовка	18
6	Элементы единоборства	7
7	Резерв	1

Учебные разделы:

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля - в процессе урока

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Практические занятия. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностнозначимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Практические занятия. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Практические занятия. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.

Практические занятия. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Раздел 2. Спортивные игры – 24 часа

В качестве базовых игр используются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (табл. 2). При наличии в школе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала включается любая другая спортивная игра (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 13 часов

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5—7 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 3).

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Раздел 4. Легкая атлетика – 38 часов

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. В 8—9 классах наиболее целесообразными являются прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание» и другие более сложные спортивные способы прыжков (табл. 4).

Раздел 5. Лыжная подготовка – 18 часов

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную

нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Перед началом передвижения по дистанции проводятся 1 —2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии уделяется внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице 5.

Раздел 6. Элементы единоборств – 7 часов

Элементы, данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

Часы на более углубленное освоение этого материала можно выделить из вариативной части программы (табл. 6).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

Название раздела	Кол-во часов	Название тем	Требования к уровню подготовки выпускников по разделам		
Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол	30ч.	Баскетбол овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Знать	Уметь	Применять
		освоение ловли и передач мяча	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> 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)	Управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
		освоение техники ведения мяча		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	
		овладение техникой бросков мяча	Активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей	

			и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.		
		освоение индивидуальной техники защиты	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке		
		закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и канонами.	Броски одной и двумя руками в прыжке	
		закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Вырывание, выбивание и перехват мяча.	Активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
		освоении тактики игры		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
		овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Комбинация из освоенных	

			соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью	элементов техники перемещений и владения мячом	
		Гандбол овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия	<i>Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.</i> Тактика свободного нападения	Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.
		освоение ловли и передач мяча		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
		освоение техники ведения мяча	Проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1)	
		овладение техникой бросков мяча	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
		освоение индивидуальной техники защиты		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 <i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i>	

<p>совершенствовани е техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком 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)</p>	
<p>освоение тактики игры</p>	<p>Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p>	<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); с пассивным сопротивлением защитника; ловля катящегося мяча</p>	
<p>овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой,</p>	

				с пассивным сопротивлением защитника	
		Футбол овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	
		освоение ударов по мячу и остановок мяча		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря.	
		освоение техники ведения мяча		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
		овладение техникой ударов по воротам		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Тактика свободного нападения	
		освоение индивидуальной техники защиты		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций.	

		закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Взаимодействие вратаря с защитником	
		закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Взаимодействие трех игроков	
		освоение тактики игры		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам гандбола	
		овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
		Волейбол овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
		освоение техники приема и передач мяча		Удар по летящему мячу внутренней стороной стоны средней частью подъема <i>Дальнейшее</i>	

				<p><i>обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.</i></p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)</p> <p><u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом</u></p>	
		<p>овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>		<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника</p>	
		<p>развитие координационных способностей¹ (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель</p>	
		<p>развитие выносливости*</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра вратаря</p>	

	развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам</p>	
	освоение техники нижней прямой подачи		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	
	освоение техники прямого нападающего удара		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Тактика свободного нападения</p>	
	закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций игроков, с изменением позиций</p>	
	закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,</p>	

		освоение тактики игры		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	
		знания физической культуре	о	<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p>	
		овладение организаторскими умениями		<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	
		самостоятельные занятия		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>	

Гимнастика с элементами акробатики	21ч.	освоение строевых упражнений	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.	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	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
		освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> 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	
		освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	

		освоение и совершенствование висов и упоров		<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p>
		освоение прыжков		<p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>
		освоение акробатических упражнений	<p>Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)</p> <p>Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
		развитие координационных способностей		<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед</p>

	<p>развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Ощеразвивающие упражнения без предметов и 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</p>	
	<p>развитие скоростно силовых способностей</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	
	<p>развитие гибкости</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски</p>	

			набивного мяча	
	знания о физической культуре		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	Взаимопроверка по тестам.
	овладение организаторскими умениями		<p>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.</p> <p>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</p> <p>Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.</p>	

		самостоятельные занятия		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и когнитивных способностей. Дозировка упражнений	
Легкая атлетика	29ч.	овладение техникой спринтерского бега	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.	<i>Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.</i> Низкий старт до 30 м <i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> от 70 до 80 м до 70 м <i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бег на результат 100 м	Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
		овладение техникой длительного бега	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин <i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бег на 1500 м	Владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.
		овладение техникой прыжка в длину	Бережное отношение к собственному и здоровью окружающих.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	Обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

		<p>овладение техникой прыжка в высоту</p>	<p>Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.</p>	<p><i>Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.</i> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега</p>	<p>Владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.</p>
		<p>овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p>	<p>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 (1х1 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.</p>	<p>Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>
		<p>развитие выносливости</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км</p>	
		<p>развитие скоростно- силовых способностей</p>	<p>Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за</p>	<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных</p>	<p>владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной</p>

			результаты собственной деятельности.	и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей	деятельностью, излагать их содержание.
		развитие скоростных способностей	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	
		развитие координационных способностей		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> 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)	
		знания физической культуре	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;	

				<p>представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>	
		<p>овладение организаторскими умениями</p>		<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	
		<p>самостоятельные занятия</p>		<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены</p>	
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>16 ч.</p>	<p>освоение техники лыжных ходов</p>		<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одно- временные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	

		знания о физической культуре		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	
Элементы единоборств	9ч.	овладение техникой приемов		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. - стойки и передвижения в стойке; -захваты рук и туловища; освобождение от захватов; -приемы борьбы;
		развитие координационных способностей		Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бсй петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений
		развитие силовых способностей и силовой выносливости		Силовые упражнения и единоборства в парах	
		знания о физической культуре		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных	

				способностей. Оказание первой помощи при травмах	
		самостоятельные занятия		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры	
		овладение организаторскими способностями		Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным	Уметь максимально проявлять физические способности

Литература

1. Примерная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.
2. Учебно-методические пособия и рекомендации, журналы «Физическая культура в школе», «Спорт в школе».
3. Правила соревнований по различным видам спорта:
 - Правила соревнований Международной Ассоциации легкоатлетической федерации (Москва:Олимпия, 2006г.)
 - Официальные волейбольные правила 2009-2011 (утв. Комиссией ФИВБ по правилам игры; Москва: СпортАкадемПресс, 2010г.).
 - Официальные правила баскетбола 2010г. (утверждены Центральным Бюро ФИБА); Москва:СпортАкадемПресс, 2010г.)

Учебно-практическое оборудование

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

7. Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
8. Палка гимнастическая.
9. Скакалка детская.
10. Мат гимнастический.
11. Акробатическая дорожка.
12. Гимнастический подкидной мостик.
13. Коврики: гимнастические, массажные.
14. Кегли.
15. Обручи гимнастические.
16. Планка для прыжков в высоту.
17. Стойка для прыжков в высоту.
18. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
19. Лента финишная.
20. Дорожка разметочная резиновая для прыжков.
21. рулетка измерительная.
22. Набор инструмента для подготовки прыжковых ям.
23. Лыжи (с креплениями и палками).
24. Щит баскетбольный тренировочный.
25. Сетка волейбольная.

Календарно – тематическое планирование 9 класса на 3 часа

Типы уроков:

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний - УИПЗЗ;
2. Урок закрепления знаний и выработка умений - УЗЗВУ;
3. Урок комплексного использования знаний - УКИЗ;
4. Урок обобщения и систематизации знаний - УОСЗ
5. Урок проверки, оценки и контроля знаний - УПОКС.

Название разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Виды контроля	Дата	
				по плану	фактически
1 четверть Легкая атлетика История зарождения Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой	27ч. 12ч. 1	УИПЗЗ		1 неделя	4.09
Спринтарский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	УЗЗВУ			6.09
Низкий старт. Бег на короткие дистанции, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	1	УКИЗ			9.09
Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	УОСЗ		2 неделя	11.09
Финальное усилие. Эстафетный бег. 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.	1	УКИЗ			13.09
Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	УПОКС	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» - 8.6; «4»		16.09

			- 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3»- 9,7. Подготовительная и специальная мед группы: без учета времени		
Итоги олимпийских игр 2012г. в Лондоне. Беседа с презентацией.	1	У		3 неделя	18.09
Бег на результат 2000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	УПОКС	М «5» 10.00; «4» 10.40; «3» 11.40 Д «5»11.00; «4» 12.40; «3» 13.50		20.09
Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	УЗЗВУ	Техника выполнения прыжка в длину с разбега		23.09
История олимпийских игр.	1	У		4 неделя	25.09
\Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ.	1	УПОКС	М «5»410; «4»370; «3»310 Д «5»360; «4»310; «3»260		27.09
Метание малого мяча на дальность на результат.	1	У	М «5»42; «4»37; «3»28 Д «5»27; «4»21; «3»17		30.09
Элементы спортивных игр История возникновения волейбола. Правила ТБ при игре в волейболе. Терминология в волейболе.	15ч. 1	ВУ		5 неделя	2.10
Прием и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте	1	УР	Оценка техники и передвижения игрока		4.10

Прием мяча после подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	1	УР			7.10
История олимпийских игр.	1	У		6 неделя	9.10
Подача мяча. подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..	1	УЗЗВУ			11.10
Нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	1	УОСЗ	Оценка техники подачи и приёма мяча.		14.10
История олимпийских игр.	1	У		7 неделя	16.10
Техника защитных действий. Групповые упражнения с подач через сетку.	1	УЗЗВУ			18.10
Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	1	УЗЗВУ			21.10
История олимпийских игр. Выступления детей.	1	у		8 неделя	23.10
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	У	Оценка техники подачи мяча с изменением направления		25.10
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	КУ	Оценка техники подачи и приёма мяча.		28.10
Итоговый тест за 1 четверть.	1	КУ		9 неделя	30.10
2 четверть Гимнастика Инструктаж по ТБ.	21ч. 21ч. 1	У			
Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	ВУ			

Стойка на лопатках.	1	УЗЗВУ	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	10 неделя	
Гимнастика как основной вид олимпийских игр – викторина.	1	У			
Акробатические соединения из 2-3 элементов	1	УР			
Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	УЗЗВУ	Бег 2 км без учета времени	11 неделя	
Беседа об олимпийских чемпионах России.	1	У			
Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	УОСЗ			
Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе – мал.	1	УОСЗ		12 неделя	
Доклады детей по теме «Чемпионы России в спорте».	1	У			
Комбинация на перекладине	1	УПОКС	Техника выполнения висов, подтягивания в висе.		
Мост из положения «лежа» и «стоя». Переворот в упор.	1	УР		13 неделя	
Прикладное значение гимнастики – беседа.	1	У			
Элементы единоборств Комбинация в равновесии. Овладение техникой приемов	1	ВУ			
Упражнения на бревне. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики	1	УЗЗВУ	Техника выполнения упражнения на бревне	14 неделя	

Выдающиеся спортсмены Мира.	1	У			
Лазание по канату в два приема		УР			
Закрепление лазания по канату в два приема Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	УЗЗВУ	Техника выполнения лазания по канату	15 неделя	
Итоговый тест за 2 четверть	1	КУ			
Опорный прыжок, строевые упражнения	1	ВУ			
Опорный прыжок.	1	УЗЗВУ		16 неделя	
3 четверть Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. (теория)	30 ч 16 ч 1	У			
Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	УОСЗ			
Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1	УОСЗ	Техника одновременного двухшажного хода	17 неделя	
КУ - техника бесшажного одновременного хода (теория, презентация)	1	УПОКС	Техника одновременного бесшажного хода		
Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	УР			
Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	УЗЗВУ		18 неделя	
Лыжный спорт. Презентация.	1	У			

Торможение плугом.	1	УР	Техника торможения «плугом»		
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1	УПОКС	Техника подъема елочкой	19 неделя	
Лыжный спорт. Участники олимпиады. Викторина.	1	У			
Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	1	ВУ			
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1	УЗЗВУ		20 неделя	
Техника изученных ходов (теория). Тест по лыжной подготовке.	1	УПОКС			
Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1	УПОКС	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец. группа – без учета времени		
Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	У		21 неделя	
Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1	УОСЗ			
Спортивные игры. Баскетбол. ТС и ТБ по разделу баскетбол.	6 ч 1	У			
Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	ВУ		22 неделя	
Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	УР			

Что ты знаешь о баскетболе? Беседа.	1	У			
КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	УПОКС	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	23 неделя	
Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1	УОСЗ	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовительная и спец. группа (техника прыжка).		
Спортивные игры ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	8ч 1	У			
Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1	УР		24 неделя	
Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1	УЗЗВУ			
Подвижные игры. Тест.	1	УПОКС			
Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1	УР		25 неделя	
Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1	УЗЗВУ			
Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	1	УОСЗ			

Подведение итогов четверти.	1	УПОКС		26 неделя	
4 четверть Спортивные игры. Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	27 ч 10 ч 1	У			
Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	УР			
Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	УЗЗВУ		27 неделя	
Викторина по спортивным играм.	1	У			
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	УПОКС			
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	УОСЗ		28 неделя	
Беседа о волейболе как олимпийском виде спорта. Презентация.	1	У			
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1	УПОКС			
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра	1	УПОКС		29 неделя	
Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра	1	УОСЗ			
Легкая атлетика ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	17 ч 1	У			
Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	УЗЗВУ		30 неделя	
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	УПОКС	Техника выполнени я прыжка в высоту		

Тест по теме.	1	УПОКС			
Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1	УПОКС		31 неделя	
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	ВУ			
Беседа с презентацией. Летняя олимпиада.	1	У			
Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1	УПОКС		32 неделя	
Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1	УПОКС			
Защита проектов по темам	1	У		33 неделя	
Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин	1	УПОКС	Прыжки в длину с разбега Основная группа: Мальчики : 340-300-260 Девочки: 300-260-220 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени		
Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки	1	УОСЗ			
Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	УПОКС	М «5» 4.50; «4»5.23; «3»5.24 Д «5»5.24; «4»5.57; «3»5.58	34 неделя	

УПОКС - бег 2000 м. Подведение итогов учебного года.	1	УПОКС			
--	---	-------	--	--	--