

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Комитет по образованию

Усольского муниципального района Иркутской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Белореченский лицей»

РАССМОТРЕНО

на заседании научно-методического объединения учителей

СОГЛАСОВАНО

научно-методический совет
МБОУ «Белореченский лицей»
Протокол №7
от 31.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Белореченский лицей»
_____ М.И.Тараканова
Приказ №126-1
от 01.06.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1860510)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Составители:

Колмаков Сергей Васильевич,

Колмакова Наталья Владимировна

учителя физической культуры

рп. Белореченский, 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральному образовательному стандарту основного общего образования;
- Федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе;
- Комплексной программы физического воспитания. Лях В.И., Зданевич А.А.– М.: Просвещение, 2024
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5- 9 классы. – М.: Просвещение, 2023. – 64с. – (Стандарты второго поколения);
- Основной образовательной программе основного общего образования Лицея;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Белореченский лицей».

Данная программа адресована обучающимся 9 класса МБОУ «Белореченский лицей»

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает общее количество – 102 часа в год по 3 часа в неделю.

Физическая культура входит в предметную область **«физическая культура»**.

По договору от 01.09.2016 года о взаимодействии с МБОУ ДОД ДЮСШ уроки физической культуры проводятся в 9 классе два часа в спортзале. Третий час проводится в лицее. Инвентарь часть берем с собой (баскетбольные или волейбольные мячи, эстафетные палочки, теннисные мячи и др.), частью пользуемся ДЮСШ. В начале года проходят инструктажи.

Цели и задачи курса:

Целью физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности. Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу (футбол, баскетбол, волейбол);
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- воспитание задач и особенностей учебно – воспитательного процесса лицея и контингента обучающихся.

Программа используется **без изменений**.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение дневника здоровья.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; «колесо»; перевороты; гимнастические поддержки.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой и высокой гимнастической перекладине: висы, перемахи, выходы силы, подъем разгибом, силовое подтягивание, вращения.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по шесту и канату.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прямыми ногами, бег с крестным шагом, прыжками и с ускорением, с прискоком, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт, низкий старт.

Спринтерский бег, длительный бег на выносливость, бег на средние дистанции.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: мяча (150г) на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение, ускорения на лыжах, освоение техник передвижения: бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двушажный, попеременный двушажный классические хода; коньковые одновременный двушажный с отталкиванием на один и два шага.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; передача мяча; учебная игра в футбол.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; учебная игра в баскетбол;

Волейбол: подбрасывание мяча; верхняя и нижняя подача мяча; прием мяча; верхняя и нижняя передача; подвижные игры на материале волейбола; учебная игра в волейбол

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Учебные физические нормативы для обучающихся

9 класса

| Девушки Контрольные упражнения | Нормативы | | |
|--|-------------------|-------------------|-------|
| | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м (сек) | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 1000 м (мин, сек) | 4,40 | 5,00 | 6,40 |
| Бег 2000 м (мин, сек) | 11,0 | 11,40 | 12,40 |
| Или 3000 м | Без учета времени | | |
| Прыжок в длину с разбега(см) | 375 | 340 | 300 |
| Или в высоту (см) | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 500 гр (м) | 18 | 13 | 11 |
| Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (раз) | 22 | 17 | 13 |
| Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Или 5 км | Без учета времени | | |
| Плавание 50 м | 1,03 | Без учета времени | |

Средства контроля

Учет получаемых результатов, итоговый учет, протоколы тестирования, мониторинг физической подготовленности и физического развития учащегося (сентябрь – май).

Перечень учебно–методического обеспечения

1. Лях В.И. Примерная рабочая программа по физической культуре 5 - 9 классы. – М.: Просвещение, 2024 – 80 с.

**Тематическое планирование по физической культуре, 9 класс
102 часа (3 часа в неделю)**

| № п/п | Кол – во часов | Наименование разделов и тем | Элементы содержания |
|-------------------------------|----------------|---|---|
| Легкая атлетика (24) ч | | | |
| 1 | 1 | Вводный. Изучение техники с низкого старта | ПМП, строевые упр-ия, бег 30 м, бег с прибавлением на круг (4), футбол |
| 2 | 1 | Совершенствование техники бега с низкого старта на 60 м | СБУ, бег с прибавлением на круг (4) |
| 3 | 1 | Обучение техники передачи мяча в футбол | Строевые упр-ия, бег с прибавлением на круг (5), футбол |
| 4 | 1 | Учет техники исполнения бега на 60 м | СБУ, бег с прибавлением на круг (5), прыжок с места, футбол |
| 5 | 1 | Длинный спринт 400 м. Техника прыжка с места | Строевые упр-ия, упр-ия на перекладинах, специальные прыжковые упр-ия, футбол |
| 6 | 1 | Тактическая подготовка в игре футбол | СБУ, эстафетный бег, футбол |
| 7 | 1 | Развитие мышечной силы верхних конечностей | СБУ, развитие выносливости и бег 1000 м, беговые игры, линейные эстафеты |
| 8 | 1 | Обучение техники эстафетного бега | Строевые упр-ия, специальные прыжковые упр-ия, эстафетный бег, футбол, упр-ия на перекладинах |
| 9 | 1 | Функция игроков и техника игры в футбол | СБУ, преодоление вертикальных препятствий, футбол |
| 10 | 1 | Бег с повышенной скоростью | ОРУ на общее развитие, футбол |
| 11 | 1 | Техника метания | СБУ, ОРУ на общее развитие, футбол |
| 12 | 1 | Метание малого мяча с разбега | СБУ, бег 400 м, футбол |
| 13 | 1 | Метание малого мяча на дальность | Строевые упр-ия, СБУ, специальные прыжковые упр-ия |
| 14 | 1 | Развитие силовых и координационных способностей | Строевые упр-ия, СБУ, упр-ия на снарядах, беговые игры, футбол |
| 15 | 1 | Прыжок в длину с разбега | СБУ, упр-ия на снарядах, бег с преследованием |
| 16 | 1 | Корректировка техники прыжка с места | Строевые упр-ия, СБУ, линейные эстафеты, беговые игры |
| 17 | 1 | Прыжок в длину с места на результат | СБУ, строевые упр-ия |
| 18 | 1 | Развитие выносливости | ТБ на уроке, ПМП, СБУ, |
| 19 | 1 | Развитие силовой выносливости | СБУ, ОРУ |
| 20 | 1 | Бег на 1000 метров | СБУ, ОРУ |
| 21 | 1 | Корректировка техники бега на 1000 м | СБУ, ОРУ, бег с преследованием |
| 22 | 1 | Переменный бег | СБУ, ОРУ, бег с преследованием |
| 23 | 1 | Бег 2000 м на результат | Строевые упр-ия, СБУ, специальные прыжковые упр-ия, подвижные игры |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|--|
| 24 | 1 | Корректировка техники переменного бега | Строевые упр-ия, СБУ, специальные прыжковые упр-ия, подвижные игры |
| Баскетбол (9ч) | | | |
| 25 | 1 | Спортивные игры. Баскетбол. Техника игры в ББ | СБУ, броски в кольцо, учебная игра в баскетбол |
| 26 | 1 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | СБУ, стойка игрока, ведение ББ мяча правой и левой рукой, эстафеты, подвижные игры с элементами баскетбола |
| 27 | 1 | Ловля и передача мяча | Строевые упр-ия, СБУ, остановка прыжком, учебная игра баскетбол |
| 28 | 1 | Ведения мяча | СБУ, остановка прыжком, ведение ББ мяча правой и левой рукой, учебная игра |
| 29 | 1 | Варианты ведения мяча | Строевые упр-ия, СБУ, ОРУ с гимнастическими палочками, ловля и передача мяча, упр-ия в жонглировании, учебная игра |
| 30 | 1 | Варианты ведения мяча | Строевые упр-ия, СБУ, ОРУ с гимнастическими палочками, ловля и передача мяча, упр-ия в жонглировании, учебная игра |
| 31 | 1 | Ловля и передача мяча | СБУ, ОРУ с гим. скамейкой, ловля и передача мяча, броски по кольцу, учебная игра |
| 32 | 1 | Варианты ведения мяча | СБУ, ловля и передача мяча, ведение ББ мяча правой и левой рукой, учебная игра в баскетбол |
| 33 | 1 | Ловля и передача мяча | СБУ, ловля и передача мяча, ведение ББ мяча правой и левой рукой, учебная игра в баскетбол |
| 34 | 1 | Бросок мяча. Блок тесты | Строевые упр-ия, ловля и передача мяча, ведение правой и левой рукой, броски мяча, учебная игра |
| Лыжная подготовка (8ч) | | | |
| 35 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Коньки | Т.Б.на занятиях по конькам. Правила поведения на льду. Обучение падениям, удержание равновесия на льду. Упр.вне льда. |
| 36 | 1 | Обучение падениям | Обучение падениям, удержание равновесия на льду. Упр.вне льда. |
| 37 | 1 | Инструктаж по ТБ по гимнастики | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы 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 |

| | | | |
|-------------------------|---|---|---|
| 38 | 1 | Посадка конькобежца | Спец.упр конькобежца. Обучение посадке конькобежца, перенос тела с ноги на ногу. |
| 39 | 1 | Прыжок через коня (высота 110см) | Строевые упр.обучение прыжку через коня с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги .Разучивание комбинаций вольных упр. с гимнастической лентой |
| 40 | 1 | Скольжение на одной, на двух ногах | С. У. Закрепление посадки к-ца, обучение скольжению на одной ноге. Обучении скольжению на двух ногах |
| 41 | 1 | Скольжение на одной, на двух ногах | С. У. Закрепление посадки к-ца, обучение скольжению на одной ноге. Обучении скольжению на двух ногах |
| 42 | 1 | Прыжок через коня (высота 110см) | Строевые упр, обучение прыжку через коня с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги . |
| 43 | 1 | Виды торможения | С.У. Закрепление скольжения на одной ноге. Обучение торможению «волокуша». Торможение без поворота туловища одной ногой («полуплугом»). Торможение без поворота туловища двумя ногами («плугом») |
| 44 | 1 | Виды торможения | С.У. Закрепление скольжения на одной ноге. Обучение Торможению «волокуша» Торможение без поворота туловища одной ногой («полуплугом»). Торможение без поворота туловища двумя ногами («плугом») |
| 45 | 1 | Виды торможения | С.У. Закрепление скольжения на одной ноге. Обучение Торможению «волокуша» Торможение без поворота туловища одной ногой («полуплугом»). Торможение без поворота туловища двумя ногами («плугом») |
| 46 | 1 | Виды торможения | С.У. Закрепление скольжения на одной ноге. Обучение Торможению «волокуша» Торможение без поворота туловища одной ногой («полуплугом»). Торможение без поворота туловища двумя ногами («плугом») |
| Гимнастика (27ч) | | | |
| 47 | 1 | Техника выполнения акробатических упражнений (37,39,42) | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полуспагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине |
| 48 | 1 | Техника бега по прямой со старта | С.У. Обучение в одноопорном хорошо уравновешенном положении техники бега по прямой, научить выполнять разбег разными способами (короткими и |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | длинными шагами) овладеть умением согласовывать движение ног с махами рук. Обучение движениям на первых 7-10 шагах со старта. |
| 49 | 1 | Техника бега по прямой со старта | Разучить стартовый разбег с переходом на дистанционный стиль бега |
| 50 | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на низкой перекладине |
| 51 | 1 | Техника бега по повороту | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на низкой перекладине |
| 52 | 1 | Техника бега по повороту | ОРУ с гим. палками, упр-ия на гибкость, пресс, подтягивание на низкой перекладине |
| 53 | 1 | Выполнения акробатических комбинаций | ОРУ с гим. палками, стойка на голове и руках, комбинация элементов (простейшие связки) |
| 54 | 1 | Совершенствование техники бега | ОРУ с гим. палками, опорный прыжок, полоса препятствий, игры |
| 55 | 1 | Совершенствование техники бега | ОРУ с гим. палками, опорный прыжок, полоса препятствий, игры |
| 56 | 1 | Корректировка техники выполнения упражнений | ОРУ с гим. палками, опорный прыжок, полоса препятствий, игры |
| 57 | 1 | Совершенствование техники бега | ОРУ с гим. палками, опорный прыжок, полоса препятствий, игры |
| 58 | 1 | Совершенствование техники бега | ОРУ с гим. палками, полоса препятствий, игры |
| 59 | 1 | Подтягивание на перекладине | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание на низкой перекладине – на результат |
| 60 | 1 | Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м. | ОРУ на скорость, выносливость |
| 61 | 1 | Бег на дистанции 100м, 300м, 500м | ОРУ на выносливость, скорость выполнения |
| 62 | 1 | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упр. на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. |
| 63 | 1 | Развитие силовых способностей | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание 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. |
| 64 | 1 | Техника опорного прыжка | ОРУ, СБУ. Сгибание и разгибание рук в упоре с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. |
| 65 | 1 | Ритмическая гимнастика | Разучивание комплекса ритмической гимнастики, упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой |
| 66 | 1 | Ритмическая гимнастика | Разучивание комплекса ритмической гимнастики, упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой |
| 67 | 1 | Развитие скоросто-силовых способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. |
| 68 | 1 | Развитие силовых способностей | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание 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. |
| 69 | 1 | Развитие координационных способностей | ОРУ на осанку. Упр.с гимнастической палкой. |
| 70 | 1 | Упражнения в висе | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах |
| 71 | 1 | Развитие координационных способностей. Блок тесты | ОРУ на осанку. Упр.с гимнастической палкой. |
| Волейбол (15) ч | | | |
| 72 | 1 | Волейбол. Инструктаж ТБ. Правила игры | ТБ на уроках, жесты судей, функции игроков команды, беговые упр-ия, перемещения, подводящие элементы, имитация движений без мяча и с мячом, ловля и бросок ВВ мяча |
| 73 | 1 | Перемещение в стойке волейболиста | Функции игроков, ОРУ упр-ий для волейболиста, беговые упр-ия, подводящие элементы |
| 74 | 1 | Освоение техники перемещений | 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. |
| 75 | 1 | Прием и передача мяча сверху | 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. |
| 76 | 1 | Прием мяча после подачи | 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. |
| 77 | 1 | Совершенствование приема мяча после подачи | 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. |
| 78 | 1 | Верхняя и нижняя подача мяча | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра. |
| 79 | 1 | Подача мяча на точность попадания. Зачет | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 80 | 1 | Совершенствование техники удара | 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; учебная игра. |
| 81 | 1 | Техника защитных действий | 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 определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра |
| 82 | 1 | Совершенствование техники игры в защите | 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 определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра |
| 83 | 1 | Тактика игры | 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. |
| 84 | 1 | Командные тактические действия | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |
| 85 | 1 | Упражнения в парах | 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. |
| 86 | 1 | Групповые тактические действия | 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. Групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |
| 87 | 1 | Индивидуальные тактические действия. Учебная игра | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра. |
| Легкая атлетика (14ч) | | | |
| 88 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 89 | 1 | Техника бега. Высокий и низкий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. |
| 90 | 1 | Финальное усилие в эстафетном беге | 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. |
| 91 | 1 | Бег 100 м с низкого старта | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров. |
| 92 | 1 | Бег 100 м. на результат | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. |
| 93 | 1 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. |
| 94 | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. |
| 95 | 1 | Техника метания малого мяча. Челночный бег | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 96 | 1 | Совершенствование техники метания малого мяча | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность |
| 97 | 1 | Метание гранаты на дальность. Контроль | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность |

| | | | |
|-------------|---|--|---|
| 98 | 1 | Развитие силовых и координационных способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упр-я. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега. |
| 99 | 1 | Совершенствование техники прыжка с разбега | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега |
| 1 0 0 | 1 | Развитие координации и выносливости. Блок тесты | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут |
| 1 0 1 | 1 | ОФП | СБУ, прыжковые упр-ия, учебная игра |
| 1 0 2 | 1 | Игровой урок | Линейные эстафеты, развитие выносливости |

Примечание

Условные обозначения:

О – обучение

У – учет

ББ – баскетбол

ВБ – волейбол

ОФП – общая физическая подготовка

Упр – ия – упражнения

Гим. скамейка – гимнастическая скамейка

Гим.палка – гимнастическая палка

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СБУ – специально беговые упражнения