|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА**на заседании педагогического советаот « » августа 2015г.протокол № 1 |  | **УТВЕРЖДЕНА**приказом директора МБОУ «СОШ № 25» от « » августа 2015г. № 64-ОД |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Тучанской Веры Васильевны,

учителя I категории

по физической культуре,

9 класс.

Рассмотрена на заседании

 методического объединения

 от « » августа 2015г.

**2015 - 2016 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа является частью образовательной программы основного общего образования (базовый уровень).

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

* Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
* Образовательная программа школы;
* Положение о Рабочей программе;
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009.

**Характеристика учебного предмета**

**Цель физического воспитания в школе:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

 **Решение задач физического воспитания направленно на**:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

 К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий.

 Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

 В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

 Используются современные образовательные технологии:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

 Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают пять зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Место предмета в базисном плане и учебном плане школы.**

В соответствии с федеральным, региональным базисными планами и учебным планом МБОУ «СОШ № 25» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трёхразовых занятиях в неделю.

* 1. **Содержание программного материала**

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть (84 ч) входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть распределена следующим образом: спортивные игры – 18 ч. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут.Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Учеб****часы** | **1 чет.** | **2 чет.** | **3 чет.** | **4 чет.** |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** |
| **2** | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | 11 |
| **3** | Спортивные игры | 36 | 14 |  | 9 | 13 |
| **4** | Гимнастика | 18 |  | 18 |  |  |
| **5** | Лыжная подготовка | 18 |  |  | 18 |  |
| **6** | Элементы единоборств | 9 |  | 6 | 3 |  |
| **6** | Плавание (сухое) |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

**2. Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

   основы истории развития физической культуры в России;

   особенности развития избранного вида спорта;

  педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

   биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

   физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения 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 по средствам индивидуальных физических занятий;

   психофункциональные особенности собственного организма;

   индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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 занятии 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 метров с высокого старта с опорой на руку, сек | 9 ,2 | 10,2  |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.Прыжок в длину с места, см.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз. | 12180- | -16518 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км.Передвижение на лыжах 2 км. | 8мин 50 сек16 мин30 сек | 10мин 20 сек21мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:**с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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 способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:**метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую 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 спортивных играх:**играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:**соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях по физической культуре**: 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.

**3. Требования к уровню подготовки по окончанию 9 класса.**

 В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **9 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
* основные этапы развития физической культуры в России;
* упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
* правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
* основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти,мышления;
* понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
* содержание нового комплекса УГГ;
* значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
* приемы закаливания во все времена года;
* правила одной из спортивных игр.

**Уметь:**

* 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, добиватьсяоздоровительногоэффекта 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:**

 **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:**с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:**метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

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

**Физическая подготовленность:**соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет (9 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст(лет)** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Челн. бег 3 ×10 м,с | 15 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Подтягивание | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9 КЛАСС** | Един, измер | **Юноши, 15 лет** | **Девушки, 15 лет** |
| **Выносливость** | **"5"** | **«4"** | "3" | **"5"** | **«4"** | "3" |
| Бег, кросс 800 м | мин.с |  |  |  | **3.10** | 3.25 | 3.40 |
| Бег, кросс 1000 м | мин. с | **4.10** | 4.35 | 5.15 | **4.30** | 5.15 | 5.35 |
| Бег, кросс 1500 м | мин.с |  |  |  | **7.55** | 8.20 | 9.00 |
| Бег 2000 м | мин.с | **9.20** | 10.00 | 11.00 | **10.20** | 12.00 | 13.00 |
| 6-минутный бег | м | **1500** | 1250 | 1100 | **1300** | 1050 | 900 |
| **Силовые** |  |
| Подтягивание на перекладине | раз | **10** | 7 | 3 | **16** | 12 | 5 |
| Вис на согнутых руках | с |  |  |  | **20** | 10 | 9 |
| Поднимание туловища | раз | 40 | 35 | 25 | **25** | 23 | 18 |
| Поднимание тул.изпол.лёжа на спине за 30 сек | раз | **26** | 20 | 14 | **21** | 17 | 13 |
| Поднимание туловища в течение 1 мин | раз | **38** | 33 | 28 | **34** | 28 | 24 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на полу | раз | **35** | 25 | 20 | **18** | 12 | 8 |
| Метание набивного мяча 1 кг | см |  |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-силовые** |  |
| Прыжки в длину с места | см | **220** | 190 | 175 | **205** | 165 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | см | **420** | 390 | 340 | **340** | 320 | 310 |
| Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов | см | **115** | 105 | 90 | **105** | 100 | 80 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | раз | **125** | 118 | 110 | **130** | 123 | 115 |
| Метание мяча 150 г с разбега | м | **45** | 40 | 31 | **28** | 23 | 18 |
| **Скоростные** |  |
| Бег 30 м с высокого старта | сек | **4,5** | 5,3 | 5,5 | **4,9** | 5,8 | 6,0 |
| Бег 60 м | сек | **8,4** | 9,2 | 10,0 | **9,4** | 10,0 | 10,5 |
| **Координационные** |  |
| Челночный бег 3×20 м | сек | **15,0** | 15,5 | 16,0 | **15,5** | 16,2 | 17,0 |
| Челночный бег 3×10 м | сек | **7,7** | 8,4 | 8,6 | **8,5** | 9,3 | 9,7 |
| **Гибкость** |  |
| Наклоны вперёд из пол.сидя на полу | см | **12** | 8 | 4 | **20** | 12 | 7 |
| **Лыжная подготовка** |  |
| Лыжные гонки на 1 км | мин.с | **5.00** | 5.30 | 6.30 | **5.30** | 6.00 | 7.00 |
| Лыжные гонки на 2 км | мин.с | **11.30** | 12.00 | 13.00 | **12.30** | 13.00 | 14.00 |
| Лыжные гонки на 3 км | мин.с | **17.30** | 18.00 | 19.00 | **19.30** | 20.00 | 21.30 |

|  |
| --- |
| **I ЧЕТВЕРТЬ – 24 часов (10 ч легкая атлетика, 14ч спортивные игры)** |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 ч |
| **№ п/п** | **Примерная** **дата урока** | **Тема урока** | **Содержание.** | **Вид контроля** | **Оборудование** | **Домашнее задание** |
| 1 | 01.09 | *Требования безопасности по лёгкой атлетике. ИОТ-18*Контрольное троеборье. | 1..Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой.2.Пов-е техника низкого старта истартового разгона.3.Бег до 2 мин.4.Контрольное троеборье. | Контр.троеборье.Бег 30 м.М: 4.5, 5.3, 5.5 сек.Д: 4.9, 5.8, 6.0 сек.Прыжок в длину с места.М: 220, 190, 175 см.Д: 205,165, 155 см.Подтягивание.М: 10, 7, 3 раз.Д: 16, 12, 5 | 1.Секундомер.2.Измерительнаярулетка.3.Мел.4.Высокая и низкая перекладины. | Теор. сведения по технике безопасности.  |
| 2 | 04.09 | Тестирование. Низкий старт, стартовый разгон. Спец. беговые упражнения.*Режим дня школьника* | 1.Сов-е техника низкого старта и стартового разгона (до 30м)2.Специальные беговые упражнения.3.Челночный бег 3\*10 м (учет)4.Бег до 4 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 м. | Челночный бег 3×10 мМ: 7.7, 8.4, 8.6 секД: 8.5, 9.3, 9.7 | Секундомер | Комплекс упражнений на коррекцию осанки. |
| 3 | 05.09 | Мониторинг. Низкий старт. Эстафетный бег.Спец. беговые упражнения.*Приемы самоконтроля.* | 1.Учет освоения техники низкого старта и разгона.2.Пов-е техники прыжка в длину с разбега (подбор разбега)3.Бег до 6 мин с 2-3 ускорениями до 80 м. | Низкий старт и бег на 30 м. | Секундомер. | Упражнения на снятие усталости. |
| 4 | 08.09 | Бег 30 м с высокого старта.*Т/б перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.* | 1. Бег 30 м с высокого старта (учет)2.Техника эстафетного бега с передачей палочки сверху.3.Пов-е техники метания мяча с разбега 4-5 шагов.4..Бег в медленном темпе до 8 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 м. | Бег 30 м с высокогостарта.М: 4.5, 5.3, 5.5 сек.Д: 4., 5.8, 6.0 сек. | 1.Секундомер.2.Эстафетные палочки. | Упражнения на снятие усталости. |
| 5 | 11.09 | Прыжки в длину сместа.*Основные причины**травматизма.* | 1.Серия прыжковых упражнений (различныемногоскоки).2.Низкий старт с преследованием (3-4 раза) до 20 м.3.Пов-е техники прыжка в длину с разбега 15-20 м.4.Прыжки в длину с места (учет).5.Бег до 9 мин в медленном темпе с 2-3 ускорениями до 80 м. | Прыжки в длину с места. М: 220, 190, 175 см.Д: 205,165, 155 см. | 1.Оборудование дляпрыжков в длину.2.Эстафетные палочки. | Первая помощь при травмах. |
| 6 | 12.09 | Бег 60 м.*Правила выполнения**утренней гимнастики.* | 1.Учет в беге на 60 м.2.Знакомство с содержанием комплекса утренней зарядки.3.Сов-е техники прыжка в длину с разбега.4.Пов-е техники метания мяча сразбега 4-5 шагов.5.Пов-е техники передачи эстафеты изученным способом.6.Бег до 10 мин с 2-3 ускорениями до 80  | Бег 60 м с низкогостарта.М: 8.4, 9.2, 10.0 сек.Д: 9.4, 10.0, 10.5 сек | 1.Секундомер.2.Оборудование дляпрыжков в длину.3.Малые мячи весом 150 г. | Составить комплекс утренней гимнастики |
| 7 | 15.09 | Техника передачи эстафеты сверху. Кроссовая подготовка.*Дневник самоконтроля.* | 1.Сов-е техники прыжка в длину с разбега и метание мяча.2.Учет техники передачи эстафетной палочки3.Бег до 10 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. Развитие выносливости. | Техника передачи эстафеты сверху. | 1.Оборудование для прыжков в длину.2.Малые мячи весом 150 г.3.Эстафетные палочки. | Равномерный бег. |
| 8 | 18.09 | Метание мяча 150г с разбега.*Контроль за результатами в двигательной подготовленности.* | 1 .Упражнения в прах на сопротивление.2.Учет освоения метания мяча 150 г на дальность.3.Бег до 12 мин с ускорениями. | Метание мяча 150г с разбега.М: 45, 40, 31Д: 28, 23,18 | Малые мячи весом 150 г. | Бег трусцой. |
| 9 | 19.09 | Прыжки в длину с разбега. *Олимпийское движение в России и* мире. | 1.Учет в прыжках в длину с разбега. 2.Бег до 12 мин. | Прыжки в длину сразбега.М: 420, 390, 340 смД: 340, 320, 310 см | Оборудование для прыжков в длину. | Достижения россиян на Олимпийских играх 2014 г. |
| 10 | 22.09 | Бег 2000 м *Влияние физ. упражнений на основные системы организма.* | 1.ОРУ в парах на сопротивление.2.Бег на 2000.  | 2000 м (юноши): 9.20, 10.00, 11.00 2000 м (девушки):10.2; 12.0; 13.0 | Секундомер. | Прыжки через скакалку. |

|  |
| --- |
| БАСКЕТБОЛ – 8 ч |
| 11 | 25.09 | *Т/Б во время занятий б/б. ИОТ - 20*Стойка игрока, перемещения,остановка, повороты. | 1.Инструктаж2.Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.3. Стойка игрока, перемещения в стойке4.Техника поворотов на месте, вперед и назад.5.Игра между командами с различными предметами. | Текущий | Теор. сведения по технике безопасности. |
| 12 | 26.09 | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.*Влияние физ-ры на вредные привычки.* | 1.Пов-е упр. со скакалкой.2.3ак-е техники поворота на месте.3. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением4.Игра-эстафета с набивными мячами. | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Ловля и передачи мяча на месте |
| 13 | 29.09 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1.Сов-е техники поворотов и ведения мяча с изменением направления.2.Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.3.Игра с элементами ведения и изменения его направления с последующей передачей. | Текущий | Ведение мяча с изменением высоты отскока |
| 14 | 02.10 | Броски одной и двумя руками в прыжке.*Олимпийские игры древности и современности.* | 1.Зак-е техники ведения мяча с изменением направления, передачи мяча двумя руками от груди.2.Техника броска одной и двумя руками в прыжке. | Оценка техники ведения мяча в движении с изменением направления. | Ведение мяча с изменением высоты отскока |
| 15 | 03.10 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1.Сов-е техники ведения мяча с изменением направления.2.3ак-е передачи мяча двумя руками от груди.3. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Текущий | Правила игры в б/б |
| 16 | 06.10 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину  | 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину 2.Учебно-тренировочная игра 3\*3 или 4\*4 с заданиями в защите и нападении. З. Тренировка по подтягиванию (м), подниманию туловища из положения лежа (д) | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке | Тактические действия в защите |
| 17 | 09.10 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка) | 1.Сов-е техники упражнений по б/б, пройденных ранее 2 Техника взаимодействия 3 игроков 3.Учебно-тренировочные игры 4\*4 и 5\*5\* | Текущий | Прыжки со скакалкой |
| 18 | 10.10 | Учебно-тренировочные игры 4\*4 и 5\*5*Технико-тактические действия (баскетбол)* | Учебно-тренировочные игры | Оценка ТТД | Судейство игры. |

|  |
| --- |
| ВОЛЕЙБОЛ – 6 ч |
| 19 | 13.10 | *Инструктаж по т/б на урокахв/б. ИОТ - 20*Передачи мяча сверху. Сочетание перемещений иприемов. | 1.Пов-е упражнений по волейболу VI-VII классов: прием мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача.2.Техника сочетаний перемещений и приемов.3.Игра-эстафета с набивными мячами. | Текущий | Теоретические сведения по технике безопасности. |
| 20 | 16.10 | Передачи мяча через сетку сперемещением.*Требования безопасности припроведении соревнований поволейболу*. | 1. Сов-е передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи.3.Сов-е техники нижней прямой подачи.4.Пов-е передачи мяча через сетку в тройках. | Передачи сверху над собой. | Судейство (жесты) |
| 21 | 17.10 | Нижняя прямая подача. *Режим дня.* | 1.ОРУ с гимнастической скакалкой.2.Сов-е техники упражнений, пройденных напредыдущих уроках.3.Техника приема мяча снизу после подачи.4.Игра «Мяч в воздухе». | Передача снизу над собой | Тренировка по подтягиванию. |
| 22 | 20.10 | Прием мяча снизу послеподачи. Двухсторонняя игра | 1.Пов-е содержания урока 21.2.Сов-е техники пройденных элементов волейбола.3.Двухсторонняя игра в волейбол. | Текущий | Тренировка по подтягиванию. |
| 23 | 23.10 | Нападающий удар (техника).*Двигательный режим* | 1.Техника выполнения нападающего удара.2.Сов-е техники приема мяча предплечьями.3.Сов-е техники приема мяча сверху. | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. | Составить режим занятий физ. упражнениями |
| 24 | 24.10 | Двухстороння игра с заданиями.*Технико-тактические действия (волейбол)* | 1.Пов-е комплекса упражнений типа зарядки, увеличив число повторений упражнений и их интенсивность2.Треннровка по подниманию туловища из положения лежа.3.Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника. | Текущий | Жесты судей (волейбол) |

|  |
| --- |
| **II ЧЕТВЕРТЬ – 24 ч (Гимнастика -18 ч, элементы единоборств -6 ч)** |
| 1(25) | 06.11 | *Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. ИОТ - 17*Кувырки вперед и назад | l.T/б на уроках гимнастики. 2. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки - 9-10 упражнений. 3. Техника кувырка вперед и назад (слитно).  | Текущий | Теоретические сведения по технике безопасности. |
| 2(26) | 07.11 | Подъем переворотом в упор махом и силой (ю); вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю (д)*Способы и приемы страховки и самостраховки.* | 1.Пов-е строевых упражнений.2.ОРУ на гимнастических скамейках.3.Техника подъем переворотом силой на низкой перекладине (М), вис прогнувшись (Д). | Текущий | Первая помощь при травмах |
| 3(27) | 10.11 | Лазанье по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Упр. в висе. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе*.*  | 1.Вис стоя, лежа.2. Вис на согнутых руках. 3.На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.4.Лазание по скамейке (наклонной) лежа на животе. | Оценка техники выполнения подъема переворотом | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 4(28) | 13.11 | Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю); равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д) | 1.Отрабатывание четкости поворотов в движении.2.ОРУ с гимнастическими скакалками.3. Техника равновесия, выпад и кувырок вперед (Д), из упора присев силой стойка на голове и руках (М). | Кувырок вперед и назад (слитно). | Тренировать мышцы, используя силовые упражнения |
| 5(29) | 14.11 | Элементы единоборства (м) Стойки и передвижение в стойке.Упражнения в равновесии (д); Строевая подготовка. | Девочки: упражнения в равновесии (техника)Мальчики: элементы единоборства. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | Текущий | Наклоны вперед, назад. |
| 6(30) | 17.11 | Лазание по канату (теория). Подтягивание и передвижение в висе. *Развитие силовых способностей.* | 1.Вис стоя, лежа, вис на согнутых руках. 2.На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.3. Подтягивание и передвижение в висе.4.Лазание по скамейке (наклонной) лежа на животе.5.Учет кувырка вперед и назад (слитно). | Подтягивания в висе:М: 10 – 7 – 3;Д: 16 – 12 - 5 | Силовые упражнения. |
| 7(31) | 20.11 | Подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю); переход в упор на н/ж (д)*Гибкость тела человека.* | 1. Подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю); переход в упор на н/ж (д)2.Пов-е стойки на голове и руках (м) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д) | Текущий | Упражнения на гибкость |
| 8(32) | 21.11 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Захваты рук и туловища*Упражнения для укрепления мышц глаз* | 1.Девочки: упражнения в равновесии (зак-е)2.Мальчики: элементы единоборства. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.3. Учет стойка на голове и руках (м) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д) | Стойка на голове и руках (м) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д) | Составить комплекс упражнений для глаз |
| 9(33) | 24.11 | Лазание по канату (теория). ОРУ на развитие силы. Подтягивание и передвижение в висе.  | 1.Вис стоя, лежа, вис на согнутых руках. 2.На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.3. Подтягивание и передвижение в висе.4.Лазание по скамейке (наклонной) лежа на животе. | Текущий | Тренировать мышцы, используя силовые упражнения для преодоления массы собственного тела. |
| 10(34) | 27.11 | Мост из положения стоя -встать (д).Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (М). *Ведение дневника самоконтроля* | 1.Пов-е комплекса упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. 2. КУ (фронтально) - наклоны вперед сидя на полу. 3. Разучивание с мальчиками длинного кувырка с 3 шагов разбега; с девочками - мост и поворот в упоре стоя на одном колене | Наклоны вперед, сидя на полу. | Тренировать мышцы, используя силовые упражнения для преодоления массы собственного тела. |
| 11(35) | 28.11 | Комплекс ритмической гимнастики (д); элементы единоборства (м) Освобождение от захватов | Девочки: ритмической гимнастики.Мальчики: элементы единоборства.  | Текущий | Поднимание ног в упоре сидя. |
| 12(36) | 01.12 | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю); мост и поворот в упоре стоя на одном колене (д)*Значение утренней гимнастики.* | 1.Техника выполнения команды «Прямо!». 2. Пов-е комплекса общеразвивающих упражнений типа зарядки. 3. Зак-е упражнения в лазании, акробатике и равновесии, пройденные на предыдущем уроке. 4. Сов-е и учет акробатических упражнений, пройденных на предыдущих уроках; с мальчиками - длинный кувырок; с девочками - два кувырка вперед слитно, мост | Длинный кувырок (ю); мост из положения стоя (д) | Составить комплекс утренней гимнастики. |
| 13(37) | 04.12 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)*Правила выполнения домашних заданий по физической культуре* | 1.Гимнастическая полоса препятствий.2. Тренировка по подтягиванию - мальчики и подниманию туловища - девочки.3.Техника опорного прыжка:мальчики - согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки - боком через коня (высота 110 см) | Текущий | Подниманиетуловища из положения лежа. |
| 14(38) | 05.12 | Опорные прыжки*Современные средства физического воспитания.* | Текущий | Прыжки через скакалку. |
| 15(39) | 08.12 | Комплекс ритмической гимнастики (д); элементы единоборства (м) Приемы борьбы за выгодное положение. | 1.Упражнения на формирование гибкости2. Игры с гимнастическими обручами.3.Девочки: комплекс ритмической гимнастики (зак-е)Мальчики: элементы единоборства. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. | Учет техники выполнения отдельных упражнений. | Составить комплекс ритмической гимнастики |
| 16(40) | 11.12 | Упражнения на брусьях*Предупреждение**развития плоскостопия* | Пов-е и сов-е ранее изученный упражнений на брусьях. | Текущий | Упражнения для профилактики плоскостопия |
| 17(41) | 12.12 | Акробатическая комбинация*Виды туристических походов. Организация и проведение.* | 1.ОРУ с гимнастической палкой.2.Учет акробатического соединения.3.Игра-эстафета с набив.мячами. | Оценка техники выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов | Составить комплексиз7-8 упр. |
| 18(42) | 15.12 | Комплекс ритмической гимнастики (д); элементы единоборства (м) Борьба за предмет.  | Девочки: комплекс ритмической гимнастики (учет) Мальчики: элементы единоборства (учет) | Комплекс ритмической гимнастики | Тренировать мышцы, используя силовые упражнения |
| 19(43) | 18.12 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1.Серия прыжковых упражнений (различныемногоскоки).2. Учет опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | Опорные прыжки: мальчики - согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки - боком через коня (высота 110 см). | Упражнения на мышцы рук и брюшного пресса |
| 20(44) | 19.12 | Сов-е соединения на снарядах. *Избыточная масса тела.* | 1.Упражнения на гимнастических скамейках и со скамейкой. 2. Сов-е соединения на снарядах. 3. Учет: мальчики - из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки - переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). 4. Зак-е техники опорного прыжка. | Вис на подколенках-опускание в упор присев, (м). Переворот в упор махом и толчком (д). | Составить комплекс специальных упражнении. |
| 21(45) | 22.12 | Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях*Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.* | 1. Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях (учет)2. КУ - преодоление 5 препятствий в зале.3. Сов-е техники опорного прыжка. 4. Тренировка в подтягивании - мальчики; в поднимании туловища - девочки. | Оценка техники выполнения комбинации. | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса. |
| 22(46) | 25.12 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне (Д); Элементы единоборства (ю) | 1.Девочки: упражнения в равновесии (сов-е)2.Мальчики: элементы единоборства. Упражнения по овладению приемами страховки.3. Игра-эстафета с гимнастическими палками. | Оценка техники выполнения комбинации. | Упражнения по общефизической подготовке. |
| 23-24(4748) | 26.1229.12 | Гимнастическая полоса препятствий. *Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека* | 1.Пов-е строевых упражнений: повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!». 2. Пов-е гимнастической полосы препятствий урока (учет)3. Итоги четверти, задание на дом по выполнению двигательного режима в дни зимних каникул. | Оценка преодоления гимнастической полосы препятствий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |

|  |
| --- |
| **III ЧЕТВЕРТЬ – 30 ч ( Лыжная подготовка – 18 ч, С/и – 9, элементы единоборств – 3 ч)** |
| ЛЫЖИ-18 ч |
| № п/п | Примерная дата урока | Тема урока | Содержание. | Вид контроля | Домашнее задание |
| 1(49) |  | *Т/б на уроках лыжной подготовки ИОТ -19.* Пов-е техники одновременного и попеременного двухшажного хода. | 1 .Инструктаж по Т/Б.2.Пов-е техники одновременного и попеременного двухшажного хода.3.Техника координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с переменного на одновременный и наоборот).4.Дистанция 2 км со средней скоростью. | Текущий | Повторить правила техники безопасности.  |
| 2(50) |  | Одновременный двухшажный ход.*Температурный режим,**одежда и обувь лыжника.* | 1.Температурный режим, одежда и обувь лыжника.2.Пов-е и учет техники одновременного двухшажногохода.3.Зак-е перехода с одного хода на другой (с одновременного на попеременный двухшажный). Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями до 200м. | Одновременный двухшажный ход. | Скользящий шаг без палок и с палками |
| 3(51) |  | Попеременный двухшажныйход.*Требования к одежде на занятиях в различных условиях.* | 1.Пов-е и учет техники попеременного двухшажного хода. Пов-е техники одновременного одношажного хода.2. Техника попеременного четырехшажного хода.3.Дистанция 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). | Попеременный двухшажный ход. | П.Д.Х. |
| 4(52) |  | Коньковый ход*Развитие физических качеств* | 1.Техника конькового хода.2. Дистанция 3 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики) | Текущий | Передвижение на лыжах |
| 5(53) |  | Переход с одного хода на другой.*Влияние занятий физ-ой на осн системы организма* | 1.На учебном круге пов-е с целью зак-я попеременного четырехшажного хода.2.Учет перехода с одного хода на др. | Переход с одного хода на другой. | Упражнения на снятие усталости |
| 6(54) |  | Лыжные гонки на дистанцию 1 км. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма. | 1.Техника преодоления контр­уклонов.2.Соревнования-прикидка на 1 км (мальчики и девочки). | Лыжные гонки на дистанцию 1 км. М: 5.00-5.30-6.30 минД: 5.30-6.00-7.00 мин | Первая помощь при травмах |
| 7(55) |  | Одновременный одношажный ход. | 1.Сов-е попеременного четырехшажного хода.2.Учет техники одновременного одношажного хода.3.Дистанция 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью. | Одновременный одношажный ход. | Комплекс упр на развитие выносливости |
| 8(56) |  | Одновременный бесшажныйход. | 1.Пов-е на учебном круге изученных ходов, учет техникиодновременного бесшажного хода.2.Пов-е техники преодоления контруклонов. | Одновременный бесшажный ход. | Спец дыхательные упр |
| 9(57) |  | Спуски с поворотами.*Режим для учащегося в разные времена года* | 1.Сов-е техники подъемов и спусковранее изученными приемами.2.Сов-е техники попеременного четырехшажного хода.Дистанция 3 км со средней скоростью: мальчики с 2-3 ускорениями до 300 м, девочки - до 200 м. | Спуски с поворотами | Спуски с горы. |
| 10(58) |  | Попеременный четырехшажныйход.*Профилактика простудных заболеваний.* | 1 .Сов-е техники всех изученныхходов и переходов с одного хода надругой.2. Учет техники (координациядвижений рук и ног)попеременного четырехшажногохода.Дистанция 3 км с выполнениемзадания учителя. | Попеременный четырехшажный ход | Подъемы и спуски с горы с поворотами. |
| 11(59) |  | Лыжные гонки на дистанцию 2 км.*Правила закаливания с помощью водных процедур.* | Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов. | Лыжные гонки надистанцию 2 км.М: 11.30-12.00-13.00 мД: 12.30-13.00-14 мин | Подъемы и спуски с небольших склонов |
| 12(60) |  | Коньковый ход*Первая помощь при травмах* | 1.Техника конькового хода (пов-е)2. Дистанция 3 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики) | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |
| 13(61) |  | Преодоление контруклонов.*Правила закаливания с помощью воздушных ванн.* | Сов-е техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности. | Преодоление контруклонов. | Подвижные игры на лыжах. |
| 14(62) |  | Сов-е техники лыжных ходов.*Значение ЗОЖ* | Текущий | Комплекс упр на развитие выносливости |
| 15(63) |  | Дистанция до 5 км со средней скоростью. *Признаки различной степени утомления.* | Текущий | Комплекс дыхательных упр.по профилактике утомления.  |
| 16(64) |  | Прохождение дистанции с использованием ходов в соответствии с рельефом местности. | Текущий | Передвижение на лыжах до 3 км |
| 17(65) |  | Урок-соревнование. *Закаливающие процедуры.* | Контрольный урок-соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). | Лыжные гонки надистанцию 3 км.М: 17.30-18.00-19.00 мД: 19.30-20.00-21.30 м | Передвижение на лыжах до 4 км |
| 18(66) |  | Досдача контрольных упражнений.*Влияние физупр на вредные привычки* | Досдача контрольных упражнений задолжниками по технике пройденных ходов. | Досдача контрольных упражнений задолжниками по технике пройденных ходов. | Катание с гор. |

|  |
| --- |
| БАСКЕТБОЛ -6 ч + ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ – 3 ч |
| 19(67) | Примерная дата урока | *Инструктаж по т/б на уроках б/б. ИОТ - 20*Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. | 1.ОРУ в движении по кругу.2.Пов-е техники передач в парах в движении с последующим броском по кольцу.3.Сов-е броска одной и двумя руками в прыжке.4.КУ - поднимание туловища за 30 с (урок 22)КУ - челночный бег 3x10 м.(урок 23) | КУ - поднимание туловища за 30 с.М: 26-20-14 разД: 21-17-13 раз | Теоретические сведения по т/б. |
| 20(68) |  | Броски одной и двумя руками в прыжке*Режим дня школьника* | КУ - челночный бег 3x10 м. | Упр на снятие усталости |
| 21(69) |  | Броски по кольцу после передачи. *Жесты судьи по б/б* | 1 .ОРУ с гимнастическими скакалками. 2. Сов-е и учет техники броска одной и двумя руками в прыжке | Броски по кольцу после ведения. | Жесты судей. |
| 22(70) |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3, 4\*4 на одну корзину | Броски по кольцу после передачи. | Прыжки со скакалкой |
| 23(71) |  | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1.Техника взаимодействие трех игроков2.Сов-е пройденного материала по б/б | Оценка ТТД | Упражнения по общефизической подготовке. |
| 24(72) |  | Учебная игра в баскетбол*Значение современного**Олимпийского движения* | Учебные игры 4x4 и 5x5 с выполнением заданий учителя по тактическим действиям игроков в защите и нападении. | Оценка ТТД | Олимпийские игры 2014года. |
| 25(73) |  | *Т/Б. ИОТ - 17* Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная игра. | 1.Сов-е пройденного материала по приемам единоборств2.Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики, «Перетягивание в парах»3.Учебно-тренировочные игры в баскетбол 4\*4 и 5\*5\* | Текущий | Теорет сведения по т/б. |
| 26(74) |  | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры*.* Учебная игра. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |
| 27(75) |  | Упражнения в парах, овладение приемами страховки.*Влияние занятий единоборствами на организм человека.* | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |

|  |
| --- |
| ВОЛЕЙБОЛ – 3 ч |
| 28(76) | Примерная дата урока | *Т/б по волейболу. ИОТ -20* Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.  | 1.Тренировка в подтягивании на перекладине (мальчики) и в поднимании туловища из положения лежа (девочки).2.Двухсторонняя игра с выполнением задания - играть на три передачи с подачей мяча снизу на расстоянии5-6 м от сетки (девочки). | Текущий | Т/б |
| 29(77) |  | Передача сверху, стоя спиной к цели*Жесты судьи по волейболу*. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Жесты судей, воспроизвести.  |
| 30(78) |  | Учебно-тренировочная игра сзаданиями. | Текущий | Упражнения по общефизической подготовке. |

|  |
| --- |
| **IV ЧЕТВЕРТЬ - 24 часа (13ч - спортигры, 11ч - легкая атлетика)** |
| ВОЛЕЙБОЛ – 6 ч |
| 1(79) | Примерная дата урока | *Инструктаж по т/б на уроках**в/б. ИОТ - 20*Прием мяча, отраженного от сетки | 1. Полоса препятствий из 2-3 препятствий в зале. 2.Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху стоя спиной к цели3.Нижняя прямая подача в заданную часть площадки4.Прямой нападающий удар при встречных передачах5.Игра в нападении в зоне 36.Учебная игра в волейбол | Текущий | Верхняя и нижняя передачи над собой |
| 2(80) |  | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки*Особенности построения и содержания сам занятий по ОФП* | Оценка техники нижней прямой подачи | Верхняя и нижняя передачи над собой |
| 3(81) |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах*Развитие физических качеств* | Текущий | Тренировка по подтягиванию |
| 4(82) |  | Игра в нападении в зоне 3*Основные виды плавания.* | Оценка нападающего удара при встречных передачах | Упр на развитие реакции |
| 5(83) |  | Учебно-тренировочная игра.*Физические упражнения, применяемые при обучении плаванию.* | Текущий | Комплекс упражнений для кроля и брасса |
| 6(84) |  | Учебная игра в волейбол*Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для кроля и брасса*. | Оценка ТТД | Упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию. |

|  |
| --- |
| ФУТБОЛ – 7 ч |
| 7(85) | Примернаядата урока | *Инструктаж по Т/б на уроках ф/б. ИОТ - 20*Стойки и перемещения футболиста. | 1. Интенсивный комплекс упражнений типа зарядки (поточное выполнение) на уроках 1 и 2, с набивными мячами в парах на уроках 3-4.2. Медленный бег до 4 мин с несколькими ускорениями до 50 м.3.Стойки и перемещение футболиста бегом, лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.4.Изучение, закрепление материала по футболу5.Учебно-тренировочные игры | Визуальная оценка действий | Теоретические сведения по технике безопасности |
| 8(86) |  | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.*Двигательный режим* | Текущий | Упражнения по общефизической подготовке. |
| 9(87) |  | Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча*Здоровье и здоровый образ жизни.* | Корректировка техники исполнения | Основные правила футбола. |
| 10(88) |  | Ведение мяча с сопротивлением защитника, отбор мяча. | Текущий | Прыжки через скакалку. |
| 11(89) |  | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Оценка действий | Прыжки через скакалку |
| 12(90) |  | Комбинация из освоенных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра | Оценка ТТД | Упражнения по общефизической подготовке. |
| 13(91) |  | Двусторонняя игра |  | Упражнения по общефизической подготовке. |

|  |
| --- |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-11 ч |
| № п/п | Примерная дата урока | Тема урока | Содержание. | Контрольные упражнения | Домашнее задание |
| 14(92) |  | *Т/б на уроках легкой атлетики. ИОТ - 18*Техника прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. | 1 .Сов-е умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3 и 4 в движении.2. ОРУ с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков.3. Пов-е (с целью подбора) разбега в 5- 7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание».4.2-3 раза эстафета с набивными мячами.5. Медленный бег до 3 мин. | Текущий | Теор. сведения по технике безопасности |
| 15(93) |  | Зак-е и сов-е техники прыжка в высоту с разбега.*Основные приемы самоконтроля* | 1.Пов-е содержания урока 1(92), закрепляя умение подбора в прыжках в высоту, сов-я разбег и переход через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега.2.Медленный бег до 4 мин. | Текущий | Выпрыгивание из низкого приседа 15 раз |
| 16(94) |  | Учет техники прыжка в высоту разбега.*Здоровье и здоровый образ жизни.* | 1. Содержание урока то же, что 1-2.2. Учет техники разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте)3. Медленный бег до 4 мин. | Прыжки в высоту сразбега.М: 115-105-90 смД: 105-100-80 см | Прыжки на скакалке. |
| 17(95) |  | Бег 60 м с низкогостарта. | 1. Правила Т/б при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений.2. Интенсивный комплекс общеобразовательных упражнений в движении по кругу (8-10 упражнений).3.Пов-е стартов с разгоном до 15 м.4.Прикидка по секундомеру в беге 60 м со старта по выбору учащихся.5. Сов-е разбега и прыжка в длину -мальчики. В это время девочки играютв игру «Мяч в воздухе», а затем наоборот. | Бег 60 м с низкого старта. | Упр.в беге на короткие дистанции. |
| 18(96) |  | Челночный бег 3\*10 м. | 1.Пов-е содержания урока 95 кроме бега на 60 м.2.Сов-е разбега при метании мяча 150 г на дальность3.Медленный бег с произвольной скоростью до 7 мин. | Челночный бег 3x10 м. | Приседания за 30 сек. |
| 19(97) |  | Прыжки в длину с места. *Т/б при проведении туристических походов.* | Прыжки в длину с места. | Экипировка для похода на 2-3 дня.  |
| 20(98) |  | Бег на дистанцию 1 км.*Особенности подготовки и проведения туристических походов.* | 1.Бег 1000 м.2.Игра волейбол (девочки), футбол (мальчики) | Бег 1000 м. | Равномерный бег |
| 21(99) |  | Прыжок в длину с разбега. *Т/ бпо плаванию.* | 1.Беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.2.Зачет по прыжкам в длину урок 99, на уроке 100 – метание мяча с разбега в 5-7 шагов.3.Техника передачи эстафеты сверху (урок 101). Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза.4.После отдыха и разбора ошибок в передачах эстафеты провести медленный бег «километры здоровья» (урок 101).5.Зачетные уроки по КДП: бег 30м; подтягивание и отжимание; бег 2000 м. | Прыжок в длину с разбега. | Прыжки через скакалку. |
| 22(100) |  | Метание мяча 150 г с разбега 5-7 шагов.*Правила поведения на воде – купание.* | Метание мяча 150 г с разбега 5-7 шагов. | Бег трусцой |
| 23(101) |  | Техника передачи эстафеты сверху. Эстафеты 4\*60 м.*Основные способы плавания.* | Текущий | Упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию. |
| 24(102) |  | Бег 2000 м.*Двигательный режим в период летних каникул.* | Бег 2000 м по беговой дорожке. |  |