**Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы**

**с.Стегаловка в с.Стрелец Долгоруковского района Липецкой области**

=Согласовано= =Утверждаю=

Председатель Управляющего Совета Директор МБОУ СОШ с. Стегаловка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Карташов Ю.А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Востриков И.Е./

Протокол №\_\_\_\_\_ от Приказ №\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Учитель: Крюкова Т.С.

Учебный год 2014-2015

Класс 9-б \_

Общее количество часов по плану 100\_

Количество часов в неделю 3\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись учителя)

Рассмотрено на заседании ШМО учителей спортивно- эстетического цикла

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. Протокол № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия, имя, отчество) (подпись)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 237- ФЗ ( ред. От 23.07.2013) об образовании в Российской Федерации.

– Закона РФ«О физической культуре и спорте от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»

(ГТО);

Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего ( полного) общего образования.( Приказ Минобразования науки России от 05.03.2004 №1089 ( ред . от 31.01.2012)

- Приказ Минобрнауки России от 03.06.2008 №164.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу , футболу ,плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. . Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-Формирование культуры движении, ,обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздорови тельной деятельности;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально- целостного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современное развитие, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи программы направлены**

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Демонстрировать по окончанию 9 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **9** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **9** | **Прыжки  в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени | | |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**Содержание Учебной ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | | классы | | | | | | | | |
| 5 | 6 | | 7 | 8 | | | | 9 |
| **Баскетбол.**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | | 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) | | |  |  | | | | |
| На освоение ловли и передач мяча | | **Передача мяча** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | | | **Передачи мяча** с пассивным сопротивлением защитника | **Передачи мяча** с пассивным сопротивлением защитника | | | | |
| На освоение техники ведения мяча | | **Ведение мяча** в низкой, средней высокой стойке на месте, в дви-жении по пря-мой, с измене-нием направ-ления движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | | | **Ведение мяч**а с пассивным сопротивлением защитника | **Ведение мяч**а с пассивным сопротивлением защитника | | | | |
| На овладение техникой бросков мяча | | **Броски в кольцо** одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | | | **Броски вкольцо** с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке |  | | | | |
| **Броски** одной  и двумя руками  в прыжке | | | **Броски** одной  и двумя руками  в прыжке | |
| На освоение индивидуальной техники защиты | | Вырывание и выбивание мяча | | | Перехват мяча |  | | |  | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | | |  |  | | |  | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | | **Технические приёмы** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.** | | | **Технические приёмы** | |
| На освоении тактики игры | | **Тактика свободного нападения** | | |  | **Тактические действия в баскетболе** | | | **Тактические действия в баскетболе** | |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | | | с изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  **Действие нападающего против нескольких защитников.** | | | | |
| **Действие нападающего против нескольких защитников** | | | (2:1) | (3:2) | | | - - - - - - - - - - - | |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | | |  | Взаимодействие  двух игроков в нападении и защите  через «заслон» | | | Взаимодействие  трех игроков  (тройка и малая  восьмерка) | |
| На овладение игрой | | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 | | | Игра по правилам  мини-баскетбола | Игра по упрощенным правилам  баскетбола  - - - - - - - | | | | |
|  | |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | | **Правила соревнований по баскетболу. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики,гимнастики для глаз,физкультпауз( физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.Комплексыупражнений для профилактики нарушений опрно- двигательного аппарата,регулирование массы тела и формирование телосложения.** | | | | | | | | |
| **Волейбол.**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | | 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 передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | | |  | | |  | |
| На освоение техники приема и передач мяча | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. **Передачи мяча через сетку**. | | | | Передача мяча  над собой, во  встречных ко-  лоннах. Отбива-  ние мяча кула-  ком через сетку | | | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомо- торных способностей | | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | | |  | Игра по упро- щенным прави- лам волейбола.  - - - - - - - | | |  | |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями  и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | | |  | | |  | |
| На развитие выносливости | | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | | | |  | | |  | |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение  7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным  мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | | | |  | | |  | |
| На освоение техники нижней прямой подачи | | **Нижняя прямая подача мяча с рас стояния  3-6 м от сетки** | | | **Нижняя прямая подача мяча через сетку** | Нижняя прямая подача мяча. **Прием приём мяча после подачи.** | | | **Прием мяча,** отраженного сеткой. **Нижняя прямая подача мяча** в заданную часть площадки | |
| На освоение техники прямого нападающего удара | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | | |  | | | Прямой нападающий удар при встречных передачах | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | | |  |  | | |  | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  владения мячом | | |  |  | | |  | |
| На освоение тактики игры | | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | | | Позиционное нападение с изменением позиций | **Технические приёмы и тактические действия в волейболе** | | | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите **Технические приёмы и тактические действия в волейболе** | |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | | Терминология волейбола ; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).Поведение игроков в нападении и защите **Правила соревнований по волейболу. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** | | | | | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию  разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | | | | | | | | |
| Самостоятельные занятия | | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | | | | | | | | |
| **Футбол**  На овладение техникой передвижений, остановок. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из изученных перемешений. | | | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из изученных перемешений. | | | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом.  Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. | | |
| На освоение техники приема и передач мяча и ведения | **Передача мяча. Ведение мяча..**Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | | | **Игра головой. Использование корпуса.**  Удар по мячу серединой стопы.Остановка летящего мяча серединой подъема | | | **Обыгрыш сближающихся противников.**  **Технические приёмы и тактические действия в футболе.**  Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком.  Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Двухсторонняя игра | **Финты**  **Технические приёмы и тактические действия в футболе** **.**Удар полетящему внутренней стороной стопы.Удар по летящему мячу средней частью подъёма.Вбрасывание мяча из-за боковой линии.  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.  Двухсторонняя игра | | |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **Правила соревнований по футболу. Командные игровые виды спорта. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** | | | | | | | | | |

**Програмный материал по плаванию**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плавание** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой основных способов плавания | **Кроль на груди**  **Кроль на спине**  Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше | **Брасс.**  Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше.  **Кроль на груди**  **Кроль на спине** | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**  Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**  Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**  Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**  Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**  Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**  Совершенствование техники **плавания способом брасс** |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Умей оказать помощь.Значение обучению плаванию. Основные правила проведения соревнований.  Правила техники безопасности.**Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.** | | | | |
| На овладение двигательными действиями |  |  |  | Ныряние за тонушими. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы траспортировки пострадавших в воде | |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | классы | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и но четыре в колонну по одному раз- ведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестро-ения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | |
| На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении | 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. Общеразвивающие упражнения в парах | | |  |  | |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, большим мячом, палками | | | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами.  Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. | | |
| На освоение и совершенствование **висов и упоров** | Мальчики: **висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе** | Мальчики:  **махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом** | Мальчики:  **подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок** | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь  **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( брусья)** | | Мальчики: подъем перево-ротом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь  **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(брусья)** |
| Девочки: **смешанные висы;** подтягивание из виса лежа | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю  жердь; **соскок с поворотом; разма**  **хивание изгибами; вис лежа; вис присев** | Девочки: **махом одной и толчком другой подъем переворотом**  **в упор на нижнюю**  **жердь** | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди, соскок. **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( висы ,упоры, махи , перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)** | | Девочки: вис прогнув-шись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь  **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снаряда( висы ,упоры, махи , перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)** |
| На освоение прыжков | **Вскок в упор присев; соскок прогнувшись** (козел в ширину, высота  80-100 см) | **Прыжок ноги врозь (козел в ширину,** высота  100-110 см) | *Мальчики*:  **прыжок согнув ноги** (козел ширину, высота  100-115 см)  Девочки :**прыжок ноги врозь** | Мальчики: прыжок  **согнув ноги (козел в длину, высота**  110-115 см)  Девочки : **прыжок боком с поворотом** | | *Мальчики*: **прыжок согнув ноги**  Девочки : **прыжок боком** |
| На освоение акробатических  упражнений и комбинаций | **Кувырок** вперед и  назад; стойка на лопатках | Два **кувырка**  вперед слитно; мост из положения  стоя с помощью | *Мальчики*: **кувырок вперед в стойку на**  **лопатках;**  стойка на голове с согнутыми ногами  *Девочки***: кувырок назад в полушпагат** | *Мальчики*: кувырок  назад в упор стоя  ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках  *Девочки*: мост и  поворот в упор  стоя на одном колене; кувырки вперед и назад  **Акробатические упражнения икомбинации(кувырки. перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, переворот)** | | *Мальчики*: из  упора присев силой стойка на  голове и руках;  длинный кувырок вперед с трех шагов разбега  *Девочки*: равновесие на одной;  выпад вперед;  кувырок вперед  **Акробатические упражнения и комбинации(кувырки. перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом,переворот боком)** |
| На развитие координацион-ных способностей | Общеразвивающие 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. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | | | **Танцевальные движения** | | **Упражнения и композиции ритмической гимнастики** |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | **Лазанье по канату** , гимнастической лестнице.  Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | | |  | | **Елементы единоборств** |
| На развитие скоростно силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | | |  | |  |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | | |  | |  |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** .Основы выполнения гимнастических упражнений.**Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической погдготовленностью,техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила соревнований .** | | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | | | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастическях снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | | |  | |  |

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | классы | | | | | | | | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 |
| На овладение техникой **спринтерского бега(бег на короткие дистанции)** | Высокий старт  От 10 до 15 м  Бег с ускорением от 30 до 40 м  Скоростной бег  До 40 м  Бег на результат  **60 м** | | От 15 до 30 м  от 30 до 50 м  **до 50 м** | | От 30 до 40 м  от 40 до 60 м  **до 60 м** | | Низкий старт до  30 м  от 70 до 80 м  до70м  Бег на результат  **100 м** | | Низкий старт до  30 м  от 70 до 80 м  до70м  Бег на результат  **100 м** |
| На овладение техникой длительного бега**( бег на среднии и длинные дистанции)** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин  200м.  Бег на **1000 м** | | Бег в равномерном темпе до 15 мин  300м.  Бег на 1200 м | | Бег в равномерном  темпе – до 20 мин,  девочки – до 15 мин  Бег на 300м.  Бег на 1500 м | | Бег на 2000 м  (мальчики) и на  1500 м (девочки)  Бег на 400м. | | Бег на 2000 м  (мальчики) и на  1500 м (девочки)  Бег на 400м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | **Прыжки в длину  с 7-9 шагов разбега** | | **Прыжки в длину с**  **9-11 шагов разбега** | | **Прыжки в длину с**  **9-11 шагов разбега** | | **Прыжки в вдлину  с 11-13 шагов разбега** | | **Прыжки в вдлину  с 11-13 шагов разбега** |
| На овладение техникой прыжка в высоту | **Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** | | **Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** | | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** | | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** | | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | **Метание мяча** с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор  5-6 м, в горизонталь-ную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния  6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максималь-ную  высоту  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | | с расстояния  8-10 м | | **Метание мяча** на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонталь-ную и вертикаль-ную цель  (1х1 м) с расстояния 10-12 м  Метание мяча весом  150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с  разбега в коридор  10 м на дальность и  заданное расстояние  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максималь-ную высоту.  Ловля набивного  мяча (2 кг) двумя  руками после броска партнера, после броска вверх | | девушки – с расстояния 12-14м, юноши – до 16 м  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх | | **Метание мяча** весом  150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укорочен-ного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстоя-ние; в горизон-тальную и вертикаль-ную цель (1х1 м) с расстоя-ния  (юноши – до 18 м, девушки – 12-14м)  Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх |
| На развитие выносливости  **Кроссовый бег** | **Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,** круговая тренировка. | | | | | | **Барьерный бег** | | Бег командами, в парах, **кросс до**  **3 км** |
| На развитие скоростно- силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | | | | | |  | |  |
| На развитие скоростных способностей | **Эстафетный бег.,** старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | | | | | |  |
| На развитие координационных способностей | 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) | | | | | | **Спортивная ходьба** | | **Спортивная ходьба** |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | 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 ддя выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Комплекс ГТО. Нормативы комлекса. **Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Роль физической культурыи спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Основы туристической подготовки. Способы закаливанияорганизма, простейшие приёмы самомассажа.Комплексные упражнения для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной системы.** | | | | | | | | |
| На овладение организатор-скими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | | | | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены | | | | | | | | |
| **Плавание** | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| На овладение техникой основных способов плавания | **Кроль на груди**  **Кроль на спине**  Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше | **Брасс.**  Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше.  **Кроль на груди**  **Кроль на спине** | | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**  Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**  Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**  Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**  Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**  Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**  Совершенствование техники **плавания способом брасс** | |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Умей оказать помощь.Значение обучению плаванию. Основные правила проведения соревнований.  Правила техники безопасности.**Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.** | | | | | | | | |
| На овладение двигательными действиями |  |  | |  | | Ныряние за тонушими. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы траспортировки пострадавших в воде | | | |

**Лыжная подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направлен-ность | классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники лыжных ходов | **Поперемен-ный двухшаж-ный** и **одновремен-ный бесшажный ходы.**  Подъем «полу- елочкой». **Торможение** «плугом». **Повороты** переступа-нием. Прохожде-ние дистанции  3 км.  **Техника выполнения спусков**  **Подъём** «ёлочкой**»** | **Одновремен-ный двухшажный** и **бесшажный ходы.** Подъем «елочкой». **Торможение** и поворот упором. Прохожде-ние  дистанции  3,5 км.  Игры:  «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок»,  «С горки на горку» и др. **Техника выполнения спусков** | **Одновремен-ный одношажный ход.** Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. **Поворот** на месте махом. Прохождение дистанции  4 км. **Техника выполнения спусков**  Игры: «Гонки с преследова-нием», «Гонки с выбыва-нием», «Карельская гонка» и др. | **Одновремен-ный одношаж-ный ход** (стартовый вариант). **Коньковый ход.** **Торможение** и поворот «плугом». Прохождение дистанции  4,5 км. **Техника выполнения спусков.Подъём в гору.**  Игры: «Гонки с выбыва-нием», «Как по часам», «Биатлон» | **Поперемен-ный четырехшаж-ный ход.** Переход с поперемен-ных ходов на одновремен-ные. Преодоление контруклона.  Прохождение дистанции до  5 км. Горнолыжная эстафета с преодоле-нием препятствий и др. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. История возникновения и формирования физической культуры.Олимпийские игры древности и современности, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности | | | | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
|  |  |  |  | IX |
| 1 | **Базовая часть** | |  |  |  |  | 73 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | |  |  |  |  | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | |  |  |  |  | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | |  |  |  |  | 19 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | |  |  |  |  | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | |  |  |  |  | 27 |
| 2.1 | | Баскетбол |  |  |  |  | 12 |
| **2.** | | Плавание |  |  |  |  | 5 |
|  | | Футбол |  |  |  |  | 10 |
|  | | **Итого** |  |  |  |  | **100** |

**В результате освоения уровня основного общего образования обучающиеся 9 -б класса должны**

**знать** /**понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять акробатические,гимнастические,лёккоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

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

**Литература и средства обучения**

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура.   
   5-7 кл. (Просвещение2010г.)
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы (Просвещение.2010г 2012г..)

**Материально-техническое обеспечение программы.**

|  |
| --- |
| Наименования объектов и средств  материально-технического обеспечения |
|
|
| **Гимнастика** |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое низкое |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Конь гимнастический |
| Брусья гимнастические, параллельные |
| Канат для лазания, с механизмом крепления |
| Мост гимнастический подкидной |
| Скамейка гимнастическая жесткая |
| Коврик гимнастический |
| Маты гимнастические |
| Мяч малый (теннисный) |
| Скакалка гимнастическая |
| Палка гимнастическая |
| Мяч для фитнеса |
| Обруч гимнастический |
| **Спортивные игры** |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Стойки волейбольные универсальные |
| Сетка волейбольная |
| Мячи волейбольные |
| Мячи футбольные |
| Мячи для мини- футбола |
| Компрессор для накачивания мячей |
| Игровое поле (мини-футбола) |
| Спортивный зал |
| Площадка игровая волейбольная |
| **Лёгкая атлетика** |
| Сектор для прыжков в длину |
| Разметочные дорожки |
| Эстафетные палочки |
| Гранаты |
| Мячи для метания |
| Стойки для прыжков в высоту |
| Набивной мяч |
| Секундомер |
| Разметочные фишки |
| Полоса препятствий |
| Полоса препятствий |
| **Лыжная подготовка** |
| Лыжи |
| Палки |
| Ботинки |
| Лыжные мази и парафины |
| Учебная трасса |
| Тренировочная трасса |

**Календарно - Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тип урока | | Тема урока и элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5** | Вводный | | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  **Бег на короткие дистанции** *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | Текущий | Комплекс 1 | 1.09 |  |
| Изучение нового материала | | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств. Основы обучения двигательным действиям. **Комплексные упражнения для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной системы** | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | Текущий | Комплекс 1 | 2.09 |  |
| Совершенствования | | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | Текущий | Комплекс 1 | 3.09 |  |
| Совершенствования | | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | Текущий | Комплекс 1 | 8.09 |  |
| Учетный | | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые  упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Представление о темпе , скорости и объёме л/а упражнений. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | | | М.: «5» – 8,6 с.;  «4» – 8,9 с.;  «3» – 9,1 с.; | Комплекс 1 | 9.09 |  |
|  |  |  | | |  | д.: «5» – 9,1 с.;  «4» – 9,3 с.;  «3» – 9,7 с. | |
| **6**  **7**  **8** | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | | | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | | Комплекс 1 | 10.09 |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 11–13 беговых шагов. Приземление. **Метание мяча н**а дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | | | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | | Комплекс 1 | 15.09 |  |
| Учетный | **Прыжок в длину на результат.** Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых  качеств. Комплекс ГТО. | | | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420–400– 380 см;  д.: 380–360– 340 см. Оценка техники метания мяча | | Комплекс 1 | 16.09 |  |
| **9**  **10** | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Разминка для выполнения л/а упр. | | | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | | Комплекс 1 | 17.09 |  |
| Комплексный | **Кроссовый бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).*** .  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Нормативы комплекса ГТО. | | | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин | | Комплекс 1 | 22.09 |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **11**  **12**  **13** | Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом **махом (**д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. **Стойка** (Равновесие) Развитие силовых способностей. **Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 23.09 | | |  | | |
| Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке .**Упражнения и композиции ритмической гимнастики(д) Элементы единоборств(м)** | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 24.09 | | |  | | |
| Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Соскок махом назад. Подъем переворотом махом (д.) **Передвижения** в висе. | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 29.09 | | |  | | |
| **14**  **15**  **16** | Комплексный | | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей .Круговая тренировка .Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ритмическая гимнастика(д) Элементы единоборств(м). | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; упр.на гимнастической скамейке. | Текущий |  | 30.09 | | |  | | |
| Комплексный | | Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей .Круговая тренировка .Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ритмическая гимнастика(д) Элементы единоборств(м). | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; упр.на гимнастической скамейке. | Текущий |  | 1.10 | | |  | | |
| Учетный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне  и в шеренге. Подтягивания в висе. **Подъем  переворотом** силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). **Перемахи.** Упражнения на гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика(д) Элементы единоборств(м). Развитие силовых способностей | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:  М.: «5» – 10 р.;  «4» – 8 р.;  «3» – 6 р.;  д.: «5» – 16 р.;  «4» – 12 р.;  «3» – 8 р. | Комплекс 2 | 6.10 | | |  | | |
| **17** | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. **Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком** (д.).**Гимнастическая полоса препятстий.** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. **Лазание по канату** в два приема | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 7.10 | | |  | | |
| Совершенствования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти- ческими палками. Лазание по канату в два  приема. Эстафеты. Развитие скоростно-  силовых способностей | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать  по канату в два  приема | Текущий | Комплекс 2 | 8.10 | | |  | | |
| **18**  **19**  **20**  **21**  **22** |  | | |
| Совершенствования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 13.10 | | |  | | |
| Совершенствования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 14.10 | | |  | | |
| Совершенствования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 15.10 | | |  | | |
| Учетный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного  прыжка. Лазание по канату:  6 м – 12 с (м.) | Комплекс 2 | 20.10 | | |  | | |
| **23**  **24** | Изучение  нового  материала | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад  в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 21.10 | | |  | | |
| Комплексный | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад  в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 22.10 | | |  | | |
| **25**  **26**  **27**  **28** | Комплексный | | **Акробатические упражнения и комбинации(кувырки. перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом,переворот боком)**Ритмическая гимнастика(д) Элементы единоборств(м).**Переворот боком.** | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 27.10 | | |  | | | |
| Комплексный | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении **.Стойка** на голове и руках. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 28.10 | | |  | | | |
| Комплексный | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ с предметами..Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 | 29.10 | | |  | | | |
| Учетный | | Элементы единоборств. **Акробатические упражнения и комбинации(кувырки. перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом,переворот боком)** | | | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка выполнения комбинации. | Комплекс 2 | 10.11 | | |  | | | |
| **Спортивные игры волейбол 18ч.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **29** | Изучение  нового материала | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях волейболом. | | | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 11.11 | | |  | | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. **Передача мяча** сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.  Нижняя прямая подача. Учебная игра. Терминология спортивной игры; Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; при-  менять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 12.11 | | |  | | | |
| **30**  **31**  **32**  **33**  **34**  **35** |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. **Нижняя прямая подача**. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  передачи мяча сверху двумя  руками в прыжке в парах | Комплекс 3 | 17.11 | | |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | ***Уметь:*** играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 18.11 | | |  | | |
| Комплексный | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 19.11 | | |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 24.11 | | |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нападающего удара при встречных  передачах | Комплекс 3 | 25.11 | | |  | | |
| **36**  **37**  **38**  **39**  **40**  **41** | Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нападающего удара при встречных  передачах | Комплекс 3 | 26.11 | | |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 1.12 | | |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 2.12 | | |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 3.12 | | |  | | |
| Комбинированный | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение . Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нижней прямой подачи | Комплекс 3 | 8.12 | | |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. . Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  нижней прямой подачи | Комплекс 3 | 9.12 | | |  | | |
| Совершенствования | | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками, стоя спиной  к цели. Нападающий удар при встречных  передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощен-  ным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 10.12 | | |  | | |
| **42**  **43**  **44**  **45**  **46** |
| Совершенствования | | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 15.12 | | |  | | |
| Совершенствования | | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 16.12 | | |  | | |
| Совершенствования | | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические и тактические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 17.12 | | |  | | |
| Совершенствования | | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь:*** играть в во-лейбол поупрощенным правилам; применять в игре технические и тактические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 22.12 | | |  | | |
| **47**  **48**  **49**  **50**  **51**  **52**  **53**  **54**  **55**  **56**  **57**  **58**  **59**  **60**  **61**  **62**  **63**  **64**  **65**  **66**  **67**  **68**  **69**  **70**  **71**  **72** | Изучение  нового  материала | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. | | | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; при-  менять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 23.12 | | |  | | |
|  | | | |  | |
| Совершенстпование | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями .Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 24.12 | | | |  | |
| Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями .Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 29.12 | | | |  | |
| **Лыжная подготовка 18** | | | | | | | | | | | | | |
| Освоение нового материала | | **Техника безопасности. Основные правила проведения соревнований.** Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 12.01 | | | |  | |
| Совершенствование | | Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2-3 км. Экипировка лыжника | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 13.01 | | | |  | |
| Комплексный | | Коньковый ход. Гонка с преследованием. Прохождение дистанции 3-4 км.Правила самостоятельного выполнения упражнений. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 14.01 | | | |  | |
| Освоение нового материала | | **Попеременный четырёхшажный ход**. Упражнения для изучения хода. Эстафеты с передачей палок. Правила самостоятельного выполнения домашних заданий. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажнам ходом | Текущий | Комплекс 4 | 19.01 | | | |  | |
| Совершенствование | | Попеременный четырёхшажный ход. Упражнения для изучения хода. Прохождение дистанции 3-4 км, включая ПП – 4 ход. Применение лыжных мазей. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажнам ходом | Текущий | Комплекс 4 | 20.01 | | | |  | |
| Комплексный | | Передвижение по пересеченной местности попеременным четырёхшажным ходом . Коньковый ход 2 км .Игра « гонка с обгонами».Эстафета с этапом 200 м. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажнам ходом | Текущий | Комплекс 4 | 21.01 | | | |  | |
| Освоение нового материала | | **Переход с** попеременных ходов на одновременные .Переход без шага. Эстафеты с передачей палок. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах одновременными ходами и попеременным четырёхшажнам ходом | Текущий | Комплекс 4 | 26.01 | | | |  | |
| Совершенствование | | Переход с попеременных ходов на одновременные .Переход через шаг. Прохождение дистанции 3-4 км .Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах одновременными ходами и попеременным четырёхшажнам ходом | Текущий | Комплекс 4 | 27.01 | | | |  | |
| Совершенствование | | Переход с попеременных ходов на одновременные .Переход через два шага. Прохождение дистанции 5 км в медленно. Олимпийские игры современности. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах одновременными ходами и попеременным четырёхшажнам ходом | Текущий | Комплекс 4 | 28.01 | | | |  | |
| Комплексный | | **Коньковый ход. Техника выполнения спусков.**.Упражнения для развития выносливости. Олимпийские игры современности. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | *2.02* | | | |  | |
| Совершенствование | | Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ход. Техника подъёмов , спусков, торможений и преодоление препятствий. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах одновременными ходами и попеременным четырёхшажнам ходом | Текущий | Комплекс 4 | 3.02 | | | |  | |
| Освоение нового материала | | **Преодоление контруклона**. Эстафета «противоходом». Прохождение дистанции 3-4 км. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах . преодолевать контруклон. | Текущий | Комплекс 4 | 4.02 | | | |  | |
| Совершенствование | | Преодоление контруклона. Прохождение дистанции км. 5 км Свободным стилем. Применение лыжных мазей. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах . преодолевать контруклон. | Текущий | Комплекс 4 | 9.02 | | | |  | |
| Комплексный | | Попеременный четырёхшажный ход. Одновременные ходы . Переход с попеременных на одновременные ходы. Игра « Пустое место» | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами | Текущий | Комплекс 4 | 10.02 | | | |  | |
| Учётный | | Бег на лыжах 3 км свободным стилем. Игра « Пустое место» | | | **Уметь :**передвигаться на лыжах коньковым ходом. | Оценка техники .девочки и мальчики | Комплекс 4 | 11.02 | | | |  | |
| Комплексный | | Попеременный четырёхшажный ход. Одновременные ходы . Переход с попеременных на одновременные ходы. Прохождение дист анции 3-4 км в среднем темпе. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами | Текущий | Комплекс 4 | 16.02 | | | |  | |
| Учётный | | Бег на лыжах 5 км классическими ходами. Применение лыжных мазей. | | | **Уметь :**передвигаться на лыжах классическими ходами. | Оценка техники .девочки и мальчики без учёта времени | Комплекс 4 | 17.02 | | | |  | |
| Комплексный | | Коньковый ход. Спуски со склонов в различных стойках .Упражнения для развития выносливости. | | | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 18.02 | | | |  | |
| **Баскетбол12ч.** | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 24.02 | | | |  | |
| Совершенствования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 25.02 | | | |  | |
| Совершенствования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 2.03 | | | |  | |
| Совершенствования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное  нападение со сменой мест. Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 | 3.03 | | | |  | |
| Совершенствования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное  нападение со сменой мест. Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники штрафного броска |  | 4.03 | | | |  | |
| **73**  **74**  **75**  **76**  **77**  **78** | | Совершенствования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | | Текущий | Комплекс 3 | | 10.03 | | |  | |
|  | |  | | |  | |
| Совершенствования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | | Текущий |  | | 11.03 | | |  | |
| Учётный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | | Оценка техники  броска одной  рукой от плеча  в прыжке | Комплекс 3 | | 16.03 | | |  | |
| Совершенствования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок од плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* × *4)*. Учебная игра ной рукой от | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применят игре технические приемы ь в | | Текущий | Комплекс 3 | | 17.03 | | |  | |
|  | | **Плавание 5 ч. теория** | | | | | | | | | | |
| Освоение нового материала | | Техника плавания способом **кроль на груди.**Овладение двигательными действиями( теория). Ныряние за тонушими. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на спине .Способы освобождения. | | Текущий | Комплекс 3 | 18.03 | |  | | | |
| Совершенствование. | | Техника плавания способом **кроль на спине.** Способы освобождения от захватов тонущего.Упражнения на суши для кроля на спине. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на спине .Способы освобождения. | | Текущий | Комплекс 3 | | 23.03 |  | | |
|  | | |  | |
| **79**  **80**  **81**  **82**  **83**  **84**  **85** | | Комплексный | | Техника **плавания способом брасс**.Способы транспортировки пострадавших в воде. Упражнения для плавания способом брасс. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения брасса | | Текущий | Комплекс 3 | | 24.03 | | |  | |
| Комплексный | | **Основные правила проведения соревнований**.Техника плавания способом брасс.Способы транспортировки пострадавших в воде. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать способы транспортировки. | | Текущий | Комплекс 3 | | 25.03 | | |  | |
|  | | |
| Учётный | | Техника плавания способом **кроль на спине.** Способы освобождения от захватов тонущего.  **Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.** | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать способы освобождения от захватов. | | Оценка техники выполнения упражнений на суше для плавания различными способами. | Комплекс 3 | | 6.04 | | |  | |
| **Футбол 10 ч.** | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный | | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. **Обыгрыш сближающихся противников.Техника безопасности при выполнении физических упражнений.** | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | | Текущий | Комплекс 3 | | 7.04 | | |  | |
| Комплексный | | Обыгрыш сближающихся противников.**Технические приёмы и тактические действия в футболе** Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. . Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.  . | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | | Текущий | Комплекс 3 | | 8.04 | | |  | |
| Комплексный | | Удар серединой лба на месте. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом **Финты.**.Двухсторонняя игра. **Технические приёмы и тактические действия в мини – футболе.** Вбрасывание мяча из –за боковой линии. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | | Текущий | Комплекс 3 | | 13.04 | | |  | |
| Комплексный | | Технические приёмы и тактические действия в футболе. Удар носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты**. Правила соревнований по футболу.**. Двухсторонняя игра | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | | Текущий | Комплекс 3 | | 14.04 | | |  | |
| **86**  **87** | | Комплексный | | Технические приёмы и тактические действия в футболе. **Ведение мяча** в различных направлениях и с различной скоростью .Двухсторонняя игра. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | | Текущий | Комплекс 3 | | 15.04 | | |  | |
| Комплексный | | Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. **Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом** .Двухсторонняя игра | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | | Текущий |  | | 20.04 | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **88**  **89**  **90**  **91** | Совершенствования | Удар серединой лба на месте. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Двухсторонняя игра. Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Финты. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 | 21.04 |  |
| Комплексный | Технические приёмы и тактические действия в футболе. **Ведение мяча** в различных направлениях и с различной скоростью .Двухсторонняя игра. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 | 22.04 |  |
| Комплексный | Обыгрыш сближающихся противников.**Технические приёмы и тактические действия в футболе.** Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. . Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.  . | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 | 27.04 |  |
| Учётный | Передача, ведение, игра головой, использование корпуса, финты, обыгрыш сближающихся противников. Двухсторонняя игра. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре. | Оценка техники выполнения | Комплекс 3 | 28.04 |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | | | |
| **92**  **93**  **94** | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения**. Русская «Лапта».** Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 4 | 29.04 |  |
| Совершенствование | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения**. Русская «Лапта».** Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 4 | 5.05 |  |
| Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Роль опорно- двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.. Игра « Лапта» **Барьерный бег**.Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин | Комплекс 4 | 6.05 |  |
| **95**  **96**  **97** | Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м)****.* Эстафетный бег** *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 12.05 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Барьерный бег. *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 13.05 |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;  «4» – 8,9 с.;  «3» – 9,1 с.;  д.: «5» – 9,1 с.;  «4» – 9,3 с.;  «3» – 9,7 с. | Комплекс 4 | 18.05 |  |
| **98**  **99**  **100** | Комплексный | **Прыжок в высоту способом** «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Барьерный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 19.05 |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Переход планки.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Психические процессы в обучении двигательным действиям.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 20.05 | - |
| Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Приземление.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 | 25.05 | - |