

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волосовская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрена на
заседании МО
протокол № 1 от
«30» августа 2014 г.

Утверждена
Приказ № 226-о/д
от 30.08.14 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре в 5-9 классах

базовый уровень

срок реализации: 5 лет

Программа (автор, год издания): составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Учебники (автор, год издания):

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011

Составитель:

Ващенко Светлана Владимировна
Учитель
Первая квалификационная категория

г. Волосово
2014 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ;
2. основная образовательная программа основного общего образования «МОУ «Волосовская СОШ №2»;
3. учебный план МОУ «Волосовская средняя общеобразовательная школа №2» для 5-9 классов;
4. Учебной программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	5–9	2	Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейсона. – М.: Просвещение, 2011. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011
Углубленный	Авторская	5–9	3	Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейсона. – М.: Просвещение, 2011. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум

образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Связанный с региональными и	9

	национальными особенностями	
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

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

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

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

Социально-психологические основы

9 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

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

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

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

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

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

9 класс. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

9 класс. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах. Пользование баней.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика

9 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

9 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

9 класс. Освоение техники лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

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, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	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

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Литература.

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе. – 2004. - № 1-8.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе. М., Просвещение, 2011. – 128 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И.Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана.- М. : Физкультура и спорт, 1998.- 496с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ. – методическое пособие /сост. Б.И.Мишин. - М. :ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / автор – составитель А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. М. : Дрофа, 2001. – 128с.
6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. - №6.
7. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под редакцией В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение, 1998. – 112с.

Приложение к рабочей программе по физической культуре на 2018-2019 уч. год

**Календарно-тематическое планирование по курсу физическая культура 9 класс
(102 часа, 3 часа в неделю)**

№	Тема урока	дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Работа с СМГ	Д/з
	Лёгкая атлетика _____ 10 часов.						
1	Правила техники безопасности в метаниях и преодолении препятствий. Низкий старт и стартовый разгон.		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Выполнение утренней зарядки.
2	Бег 30 м с высокого старта.		Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Техника передачи эстафеты сверху. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	СМГ - собеседование по теоретическим вопросам текущий	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
3	Бег 60 м с низкого старта. Контрольный урок.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	контрольный СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
4	Метание мяча 150 г с разбега. Контрольный урок.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	контрольный СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
5	Бег 2000 м. Контрольный урок.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на результат.	Тестирование бега на 2000 метров. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
6	Прыжки в длину с разбега. Контрольный урок.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	контрольный СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
7	Прыжки в длину с места. Контрольный урок.		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	контроль СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
8	Техника передачи эстафеты сверху.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	контрольный СМГ -	Устное	Комплекс

				упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	финальное усилие в эстафетном беге.	собеседование по теоретическим вопросам	сообщение по теоретическим вопросам	ОРУ №1..
9	Прыжки в высоту с разбега.			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №1..
10	Прыжки в высоту с разбега.			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега.	контрольный СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
	Спортивные игры _____ 14 часов.							
11	Баскетбол. Инструктаж. Передачи мяча в движении.			Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №1..
12	Броски по кольцу в прыжке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №1..
13	Действие двух нападающих против одного защитника.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №1..
14	Броски по кольцу после передачи.			ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №1..
15	Штрафные броски.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..

16	Техника защитных действий.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
17	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.			Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
18	Волейбол. Сочетание перемещений и приёмов.			Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
19	Передачи мяча через сетку с перемещением.			ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
20	Нижняя и верхняя прямая подача.			ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
21	Приём мяча после подачи снизу.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
22	Нападающий удар.			ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №1..
23	Техника защитных действий.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем,	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий СМГ собеседование по теоретическим	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №1..

				страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.		вопросам		
24	Учебно-тренировочная игра с заданиями.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Реферат по данной теме	Комплекс ОРУ №1..
	Гимнастика _____ 18 часов							
25	Техника безопасности при занятиях на снарядах. Равновесие. Сед углом, Соскок махом назад.			Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
26	Кувьрки вперед – назад.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Лазание по канату. Значение гимнастических упражнений на развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
27	Кувьрки вперед – назад. Контрольный урок.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Лазание по канату.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	СМГ собеседование по теоретическим вопросам контрольный	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
28	Акробатические упражнения. Равновесие, выпад вперед и кувьрок вперед.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувьрок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувьрок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
29	Акробатические упражнения. Мост из положения стоя – встать (девочки). Стойка на руках и голове – м.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувьрок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувьрок вперед, назад, полушпагат. Мост из положения стоя – встать (девочки). Упражнения на гибкость. Упражнения на	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..

				пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.				
30	Соединения из 3-4 элементов.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
31	Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках (мальчики).			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Из упора присев силой стойка на голове и руках (мальчики). Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	контроль СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
32	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №2..
33	Соединения из 3-4 элементов.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №2..
34	Лазание по канату в 2 приёма на скорость.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Лазание по канату.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам		Комплекс ОРУ №2..
35	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Лазание по канату.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №2..
36	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2 и 4 в движении.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий СМГ собеседование по теоретическим	Устное сообщение по теоретическим	Комплекс ОРУ №2..

				акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Лазание по канату.		вопросам	вопросам	
37	Опорные прыжки. Боком через коня (высота 110 см).			ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №2..
38	Боком через коня (высота 110 см).			ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №2..
39	Согнув ноги через козла (высота 115 см).			ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №2..
40	Согнув ноги через козла (высота 115 см).			ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
41	Опорные прыжки. Контрольный урок.			ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
42	Строевые упражнения.			ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной	Освоение строевых упражнений.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..

				рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Пперестроения.		вопросам		
	Спортивные игры _____ 6 часов.							
43	Штрафные броски.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
44	Игра 4*4.			Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
45	Волейбол. Нижняя прямая подача.			ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
46	Приём мяча, передача.			ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
47	Техника защитных действий.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
48	Игра в волейбол.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №2..
	Лыжная подготовка _____ 20 часов.							
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке, температурные нормы при			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Техника безопасности.	Освоение техники лыжных ходов.	контрольный СМГ собеседование	Устное сообщение по	Комплекс ОРУ №3.

	занятиях на лыжах. Попеременный двухшажный ход.			3. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход Правила поведения на уроках по лыжной подготовке, температурные нормы при занятиях на лыжах. 4. Построение, подведение итогов урока, д(з).		по теоретическим вопросам	теоретическим вопросам	
50	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход 3. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. 4. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
51	Контрольный урок. Одновременный двухшажный ход.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Одновременный двухшажный ход 3. Виды лыжного спорта. 4. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов. Виды лыжного спорта.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
52	Контрольный урок. Переход с одного хода на другой.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Оказание помощи при обморожении и травмах. Прохождение дистанции до 4 км (1 км.). Переход с одного хода на другой. 4. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов. Оказание помощи при обморожении и травмах.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
53	Одновременный одношажный ход.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Подъём на склон ёлочкой. Одновременный одношажный ход. Контрольный урок. 3. Применение лыжных мазей. 4. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов. Применение лыжных мазей.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
54	Одновременный бесшажный ход.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Спуск со склона в средней стойке. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот плугом. Контрольный урок. Одновременный бесшажный ход. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
55	Попеременный четырёхшажный ход.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Подъёмы и спуски. Спуски с поворотами. Контрольный урок. Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование. Повороты на месте махом. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
56	Лыжные гонки 1 км с учётом времени.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Подъём на склон ёлочкой. Спуски со склонов в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км. Контрольный урок. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
57	Контрольный урок. Лыжные гонки 2 км.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Торможение и повороты плугом. Лыжные гонки 2 км. Совершенствование пройденных	Освоение техники лыжных ходов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.

				ходов, спусков. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).		вопросам		
58	Ходьба в медленном темпе изученными способами 2 км.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2Торможение и повороты плугом .Подъём ёлочкой. Ходьба в медленном темпе изученными способами 2 км.3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
59	Ходьба в медленном темпе изученными способами 3км.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2 Медленное передвижение до 2 км. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Развитие выносливости.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
60	Ходьба в медленном темпе изученными способами 4 км.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2 Медленное передвижение до 4 км. Торможение упором. Совершенствование пройденных ходов, спусков 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Развитие выносливости.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
61	Ходьба в медленном темпе изученными способами 5 км.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2 Лыжные гонки 1 кмПрохождение дистанции до 5 км. Коньковый ход. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
62	Лыжные гонки с учётом времени 3 км.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2. Игры на лыжах.Прохождение дистанции до 3 км. Коньковый ход. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
63	Переход с попеременных ходов на одновременные.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2 Круговые эстафеты с этапом до 150 м.Эстафета 1 км, 2 км. «Гонки с выбыванием». Переход с попеременных ходов на одновременные. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	контрольный СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
64	Преодоление контруклонов.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2 Передвижение на лыжах изученным способом. Преодоление контруклонов. «Как по часам». 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
65	Спуски со склона.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2 Круговые эстафеты с этапом до 150 м.Эстафета 1 км, 2 км. «Гонки с выбыванием» Спуски со склона.. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
66	Подъёмы.			1.Построение, расчёт, рапорт. 2 Круговые эстафеты с этапом до 150 м.Эстафета 1 км, 2 км. «Гонки с выбыванием». Подъёмы. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з). Оказание помощи при обморожениях и	Развитие выносливости.	контроль СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.

				травмах.				
67	Торможение и поворот.			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Техника безопасности. 3. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот. 4. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
68	Эстафета с преодолением препятствий			1. Построение, расчёт, рапорт. 2. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход Эстафета с преодолением препятствий 3. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. 4. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Освоение техники лыжных ходов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
	Элементы единоборства _____ 10 часов.							
69	Стойки и передвижения в стойке.			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2. Элементы единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Инструктаж по ТБ. Виды единоборств. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов. Знания о приёмах единоборств.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
70	Захват рук и туловища.			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2. Игры с элементами единоборств. Захват рук и туловища. Влияние занятий единоборств на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з)	Овладение техникой приёмов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
71	Освобождение от захватов.			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2. Игры с элементами единоборств. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
72	Приёмы борьбы за выгодное положение.			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2. Элементы единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Инструктаж по ТБ. Виды единоборств. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов. Знания о приёмах единоборств.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.
73	Борьба за предмет.			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2. Игры с элементами единоборств. Захват рук и туловища. Влияние занятий единоборств на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №3.

74	Упражнения по овладению приёмами страховки.			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2 Игры с элементами единоборств. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
75	Игры с элементами единоборств.			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2 Игры с элементами единоборств. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
76	Игра «Бой петухов».			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2 Игры с элементами единоборств. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
77	Игра «Выталкивание из круга».			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2 Игры с элементами единоборств. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
78	Элементы единоборств Закрепление.			1. Построение, расчёт, рапорт. ОРУ. 2 Игры с элементами единоборств. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. 3. Построение, подведение итогов урока, д(з).	Овладение техникой приёмов.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №3.
	Спортивные игры _____ 10 часов.							
79	Баскетбол. Броски по кольцу в прыжке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
80	Броски по кольцу после передачи.			Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
81	Штрафные броски.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.

82	Игра в баскетбол.			ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	контроль СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
83	Волейбол. Верхняя прямая подача.			ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
84	Приём мяча с подачи.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
85	Нападающий удар.			ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
86	Техника защитных действий.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
87	Перевод мяча в зоны 2 и 4.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
88	Игра в волейбол.			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
	Лёгкая атлетика _____ 14 часов.							

89	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.			Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
90	Контрольный урок. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.			Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам		Комплекс ОРУ №4.
91	Прыжки в длину с места.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
92	Прыжки в длину с места. Контрольный урок.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
93	Контрольный урок. Бег 60 м с низкого старта.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
94	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Развитие скоростных способностей.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
95	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Контрольный урок.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
96	Метание мяча 150 г с разбега 5-7 шагов.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
97	Контрольный урок. Метание мяча 150 г с разбега 5-7 шагов.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
98	Медленный бег 8 мин.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.

						вопросам		
99	Бег 2000 м по беговой дорожке. Контрольный урок.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	контроль СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Теоретические вопросы по данной теме	Комплекс ОРУ №4.
100	Подтягивание. Контрольный урок.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Подтягивание. Контрольный урок.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	контрольный СМГ собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
101	Челночный бег.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Челночный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам	Устное сообщение по теоретическим вопросам	Комплекс ОРУ №4.
102	Правила безопасности на воде во время купания, двигательный режим в дни летних каникул. Эстафетный бег.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Правила безопасности на воде во время купания, двигательный режим в дни летних каникул.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий СМГ - собеседование по теоретическим вопросам		Правила безопасности на воде во время купания, двигательный режим в дни летних каникул.

Лыжная подготовка _____ 20 часов.
Лёгкая атлетика _____ 24 часа.
Спортивные игры _____ 30 часов.
Гимнастика _____ 18 часов.
Элементы единоборства _____ 10 часов.

ВСЕГО _____ 102 ч

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 9 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Лёгкая атлетика	24	10			14
3	Спортивные игры	30		14	6	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	15		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Элементы единоборства	10			10	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

