Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа № 18» г. Улан-Удэ



**Рабочая программа учебного предмета**

 **Физическая культура**

**9** **класс**

 Разработчик программы:

 Баженов М.П.

 2019 – 2020 год

**Пояснительная записка**

 **Общая характеристика учебного предмета.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе программа акцентирует внимание на идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Данный курс ориентирован на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности, независимо от того, чем бы хотели учащиеся заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Календарно-тематическое планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, лыжную и кроссовую подготовку.

Распределение учебного материала предусматривает теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

**Актуальность**

 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 заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

 **Целью** физического воспитания в школе являетсясодействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи курса:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию: закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* дальнейшее развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств (инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности), развитие психических процессов и свойств личности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

**Ценностные ориентиры учебного предмета**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Учебный предмет "Физическая культура" входит в предметную область " Физическая культура " и находится в органической связи с учебными предметами других предметных областей

**Принципами отбора** содержания материала программы являются:

– системность;

– научность;

– доступность;

– возможность практического применения полученных знаний;

–реалистичность, с точки зрения возможности усвоения основного содержания программы

Данная программа составлена на основании таких нормативно-правовых документов, как:

1. Конституция РФ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013 № 240-V «Об образовании в Республике Бурятия».
4. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.
5. Примерная программа. Физическая культура 5-9 классы. М., Просвещение, 2017;
6. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 )
7. Устав МАОУ « СОШ №18»

**8.** Образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ №18»

**9**.Локальные акты

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

**Возрастные особенности учащихся 9-х классов**

Психологические особенности младшего подросткового возраста в общем виде можно представить следующим образом: в связи с началом полового созревания в организме ребенка происходят изменения в познавательной сфере: замедляется темп деятельности, на выполнение определенной работы теперь школьнику требуется больше времени. Поэтому при разработке урока следует предусмотреть различные варианты выполнения упражнений, которые будут учитывать темп работы различных учеников.

Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. Поэтому важно использовать щадящие методы и формы взаимодействия.

Основные возрастные особенности младшего подростка:

1. «Чувство взрослости» - особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. «Чувство взрослости» проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса. Если школа не предлагает ученикам средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится, но самым невыгодным образом – уверенностью подростка в учительской несправедливости и необъективности. Во время проведения занятий возможны несколько вариантов удовлетворения чувства взрослости, например, предоставление нескольких вариантов выполнения упражнений.
2. «Склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего». Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел. Если учитель контролирует только качество «продуктов» учебной работы школьников и не находит места для оценки детского творчества, самостоятельности, то процесс учения теряет для ученика свою актуальность и привлекательность. Для того, чтобы избежать данной ситуации следует в рамках проведения занятий продумать такие моменты, где ученик мог бы проявить свое творчество.
3. «Стремление экспериментировать». Если школа не предоставляет ученикам культурных форм экспериментирования, то оно реализуется в самой поверхностной и примитивной форме – в экспериментах со внешностью. Для того чтобы удовлетворить данную потребность необходимо включить в план урока такие задания, которые учащиеся выполняют по желанию, в свободной форме.

Для младшего подростка опасна тенденция перегрузки новыми понятиями. Научные термины нужно вводить постепенно, на основе имеющихся представлений и общих ориентировок школьников в ходе разнообразной деятельности.

Таким образом, проанализировав основные психологические особенности младшего подросткового возраста важно включать в занятия моменты саморегуляции и рефлексии.

**Содержание программы**

**Раздел I. Легкая атлетика и спортивные игры (25 часов)**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики спортивных играх

Метание м. мяча с разбега на дальность

Метание м. мяча с разбега на дальность

Беговые упражнения. Бег 60 метров

Беговые упражнения. Челночный бег 3х10

Учебная игра в баскетбол

Подтягивания на высокой и низкой перекладине

Подтягивание лесенкой

Сгибание и разгибание рук в упоре

Штрафные броски мяча по кольцу

Броски мяча по кольцу с точек

Броски по кольцу с 2х шагов

Учебная игра в баскетбол

Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд

Нижняя подача. Прием снизу

Нижняя подача. Прием снизу

Учебная игра в волейбол

Наклоны вперед из положения сидя

Нижняя подача по зонам

Нижняя подача по зонам

Верхняя подача. Прием сверху

Прыжки в длину с места

Прием снизу. Верхняя передача

Учебная игра в волейбол

Подведение итогов за четверть

**Национально-региональный компонент «Национальная бурятская борьба»**

**Раздел 2. Гимнастика (21 час)**

Правила ТБ на уроках гимнастики

Учебная игра в волейбол

Элементы акробатики. Опорный прыжок

Элементы акробатики. Опорный прыжок

Триатлон

Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок

Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок

Развитие силы мышц живота и спины

Опорный прыжок через козла. Лазание по шесту

Опорный прыжок через козла. Лазание по шесту

Развитие силы мышц живота и спины

Элементы акробатики. Лазание

Элементы акробатики. Лазание

Подъем переворотом. Выход силой

Подъем переворотом. Выход силой

Комбинация на бревне

Комбинация на бревне

Комбинация на бревне

Подтягивание на высокой и низкой перекладине

Наклоны вперед из положения сидя

**Национально-региональный компонент «Национальная бурятская борьба»**

Подведение итогов за полугодие

**Раздел 3. Кроссовая подготовка и спортивные игры (30 часов)**

Правила ТБ на уроках спортивных игр и кроссовой подготовки.

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.

Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.

Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.

Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.

Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.

Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

Нападение через центрового. Учебная игра.

Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.

Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.

Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.

Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.

Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.

Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.

Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

Челночный бег. Эстафетный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.

Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.

Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.

Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.

Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.

Эстафеты с баскетбольными мечами

Учебная игра в баскетбол

Штрафные броски мяча по кольцу

Броски мяча по кольцу с точек

Учебная игра в баскетбол

Учебная игра в баскетбол

**Национально-региональный компонент «Национальная бурятская борьба»**

**Раздел 4. Легкая атлетика и спортивные игры (26 часов)**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики спортивных играх

Метание м. мяча с разбега на дальность

Метание м. мяча с разбега на дальность

Беговые упражнения. Бег 60 метров

Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м

Учебная игра в баскетбол

Подтягивания на высокой и низкой перекладине

Подтягивание лесенкой

Сгибание и разгибание рук в упоре

Штрафные броски мяча по кольцу

Броски мяча по кольцу с точек

Броски по кольцу с 2х шагов

Учебная игра в баскетбол

Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд

Нижняя подача. Прием снизу

Нижняя подача. Прием снизу

Учебная игра в волейбол

Наклоны вперед из положения сидя

Нижняя подача по зонам

Нижняя подача по зонам

Верхняя подача. Прием сверху

Прыжки в длину с места

Прием снизу. Верхняя передача

Учебная игра в волейбол

Учебная игра в волейбол

**Национально-региональный компонент «Национальная бурятская борьба»**

Подведение итогов за четверть

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе на:** | **Формы контроля** |
| **Теорети-ческие, практи-ческие работы** | **Лабора-торные работы** | **Контроль-ные работы** | **Самосто-ятельные работы учащихся** |
| **1** | **Раздел I. Легкая атлетика и спортивные игры**  | 25 | 25 |  |  |  | Фронтальный; контроль за состоянием дневника самоконтроля |
| **2** | **Раздел 2. Гимнастика** | 21 | 21 |  |  |  | Фронтальный; контроль за состоянием дневника самоконтроля |
| **3** | **Раздел 3. Кроссовая подготовка и спортивные игры** | 30 | 30 |  |  |  | Фронтальный  |
| **4** | **Раздел 4. Легкая атлетика и спортивные игры**  | 26 | 26 |  |  |  | Фронтальный  |
|  | **Итого**  | 102 | 102 |  |  |  |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

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

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

 **Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и х связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенностти функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительнокорригирующей направленности
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенностиразвития физических способностей на занятиях физической культуры

 **Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей напрвленностью
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работаспособностью, осанкой
* Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах

 **Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания организма
* Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятиий и соревнований
* Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой

 **Состовлять:**

* Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности
* Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | ­­­­­­ - |
| Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине, раз | - | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | - |
| Кроссовый бег на 2 км  | - | 10 мин 00 с |

**Контрольно – измерительные материалы**

Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2017

**Материально – техническое обеспечение**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, спортивная площадка, соответствующее спортивное оборудование.

**Оборудование спортивное:** комплект для занятий по общей физической подготовке; тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств. **Оборудование для контроля и оценки действий:** комплект для занятий гимнастикой, комплект для занятий легкой атлетикой, комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Вспомогательное оборудование:** вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч металлический и пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная, скакалка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная.

**Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** граната 0,5 кг., граната, 0,75 кг., дорожка для разбега резиновая, свисток судейский, секундомер двухкнопочный. **Спортивный инвентарь для футбола:** мяч футбольный.

**Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой.

 **Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная, сетки волейбольные для площадок.

**Прочие:** маты гимнастические, лыжи.

**Список литературы, использованный при составлении программы**

1. Байбородов Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие.- М.: Просвещение, 2016.
2. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы. Методическое пособие – М.: Дрофа, 2016.
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная  программа физического воспитания учащихся  1 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2017.
4. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2017
5. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы». <http://www.shk-fizra.ru/>.

**Список литературы для учителя**

1. Байбородов Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие. - М.: Просвещение, 2016.
2. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы. Методическое пособие – М.: Дрофа, 2017.
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная  программа физического воспитания учащихся  1 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2016.
4. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2017
5. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы». <http://www.shk-fizra.ru/>.

**Список литературы для учащихся**

1. Валенский М.Я. Физическая культура. Учебник для 5-9 классов. - М.: Просвещение, 2017.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос, 2016.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. - М.: Астрель, 2016.
4. Реутский С.В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми. - М., 2017.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Темы, разделы**  | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики спортивных играх |  |  |
|  | Метание м. мяча с разбега на дальность |  |  |
|  | Метание м. мяча с разбега на дальность |  |  |
|  | Беговые упражнения. Бег 60 метров |  |  |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
|  | Подтягивание лесенкой |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
|  | Штрафные броски мяча по кольцу |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу с точек |  |  |
|  | Броски по кольцу с 2х шагов |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд |  |  |
|  | Нижняя подача. Прием снизу |  |  |
|  | Нижняя подача. Прием снизу |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Наклоны вперед из положения сидя |  |  |
|  | Нижняя подача по зонам |  |  |
|  | Нижняя подача по зонам |  |  |
|  | Верхняя подача. Прием сверху |  |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |  |
|  | Прием снизу. Верхняя передача |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Подведение итогов за четверть |  |  |
|  | Правила ТБ на уроках гимнастики |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Элементы акробатики. Опорный прыжок |  |  |
|  | Элементы акробатики. Опорный прыжок |  |  |
|  | Триатлон |  |  |
|  | Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок |  |  |
|  | Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок |  |  |
|  | Развитие силы мышц живота и спины |  |  |
|  | Опорный прыжок через козла. Лазание по шесту |  |  |
|  | Опорный прыжок через козла. Лазание по шесту |  |  |
|  | Развитие силы мышц живота и спины |  |  |
|  | Элементы акробатики. Лазание |  |  |
|  | Элементы акробатики. Лазание |  |  |
|  | Подъем переворотом. Выход силой |  |  |
|  | Подъем переворотом. Выход силой |  |  |
|  | Комбинация на бревне |  |  |
|  | Комбинация на бревне |  |  |
|  | Комбинация на бревне |  |  |
|  | Подтягивание на высокой и низкой перекладине |  |  |
|  | Наклоны вперед из положения сидя |  |  |
|  | Подведение итогов за полугодие |  |  |
|  | Правила ТБ на уроках спортивных игр и кроссовой подготовки.Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.  |  |  |
|  | Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра. |  |  |
|  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.  |  |  |
|  | Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.  |  |  |
|  | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. |  |  |
|  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. |  |  |
|  |  Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | Нападение через центрового. Учебная игра. |  |  |
|  | Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  |  |
|  | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. |  |  |
|  | Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |  |
|  | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
|  | Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.  |  |  |
|  | Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  |
|  | Челночный бег. Эстафетный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. |  |  |
|  | Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  |
|  | Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
|  | Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. |  |  |
|  | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. |  |  |
|  | Эстафеты с баскетбольными мечами |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Штрафные броски мяча по кольцу |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу с точек |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики спортивных играх |  |  |
|  | Метание м. мяча с разбега на дальность |  |  |
|  | Метание м. мяча с разбега на дальность |  |  |
|  | Беговые упражнения. Бег 60 метров |  |  |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
|  | Подтягивание лесенкой |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
|  | Штрафные броски мяча по кольцу |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу с точек |  |  |
|  | Броски по кольцу с 2х шагов |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд |  |  |
|  | Нижняя подача. Прием снизу |  |  |
|  | Нижняя подача. Прием снизу |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Наклоны вперед из положения сидя |  |  |
|  | Нижняя подача по зонам |  |  |
|  | Нижняя подача по зонам |  |  |
|  | Верхняя подача. Прием сверху |  |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |  |
|  | Прием снизу. Верхняя передача |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Подведение итогов за четверть |  |  |