

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы А.Д. Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

9 класс

По предмету \_Физическая культура\_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

## **Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной ) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
4. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
5. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
7. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
8. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической и контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Содержание.

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развитие физической культуры.** Физическая культура в современном обществе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах ( опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упр. на параллельных брусьях (м), упр. на разновысоких брусьях (д),

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту с разбега).

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки (подготовка): передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств ( силы, выносливости, быстроты; координации движений, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта ( гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры ).

**Тематическое планирование 9 класс.**

| №   | Наименование разделов и тем.  | Всего часов       | 1чет-ть | 2чет-ть          | 3чет-ть | 4чет-ть |
|-----|---|-------------------|---------|------------------|---------|---------|
| 1   | <b>Физическая культура как область знаний.</b><br>Физическая культура в современном обществе.<br>Допинг. Концепция честного спорта.<br>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | В процессе уроков |         | Ур. № 19,,25, 31 |         | Ур №53  |
| 2   | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  |                   |         |                  |         |         |
| 2.1 | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту с разбега).   | 16ч.              | 8ч.     |                  |         | 8ч.     |
| 2.2 | Баскетбол. Техничко-тактические действия и приёмы игры. Правила игры. Игры по правилам.   | 7ч.               | 7ч.     |                  |         |         |
| 2.3 | Гимнастика. Гимнастические ( на спортивных снарядах) и акробатические комбинации.   | 12ч.              |         | 12ч.             |         |         |
| 2.4 | Лыжные гонки. передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.   | 14ч.              |         |                  | 14ч.    |         |
| 2.5 | Волейбол. Техничко-тактические действия и приёмы игры. Правила игры. Игры по правилам.  | 8ч.               |         |                  |         | 8ч.     |
| 2.6 | Футбол. Техничко-тактические действия и приёмы игры. Правила игры. Игры по правилам.  | 3ч.               | 3ч.     |                  |         |         |
| 2.7 | Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.   | 6ч.               |         |                  | 6ч      |         |
| 2.8 | Атлетическая гимнастика.  | 2ч.-ю             |         | 2ч. -ю           |         |         |
| 2.9 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)   | 2ч.-д             |         | 2ч. -д.          |         |         |
| 3   | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей  |                   |         | Ур №25           |         |         |

|     |   |                    |  |                         |  |  |
|-----|---|--------------------|--|-------------------------|--|--|
|     | организма, развитие основных физических качеств.  |                    |  |                         |  |  |
| 4   | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b><br><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Организация досуга средствами физической культуры.<br><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).  |                    |  | Ур№23,29                |  |  |
| 5.  | <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</b><br><i>1.Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</i>   | В процессе уроков. |  | В разделе «Гимнастика». |  |  |
| 5.1 | 2. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств ( силы, выносливости, быстроты; координации движений, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта ( гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры ). | В процессе уроков. |  |                         |  |  |

Всего часов - 68

### Поурочное планирование.

| № | Тема урока.   | Содержание урока.  | Дата     |       | Формы контроля                               | Примечания. |
|---|---|--|----------|-------|--|-------------|
|   |   |  | Пл<br>н. | Факт. |  |             |
| 1 | Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности и поведения. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | Правила техники безопасности и поведения. Низкий старт. Ускорения на отрезках 30-40м. Бег 60м. Развитие быстроты – ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в ускорение. |          |       |  |             |
| 2 | Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.   | Беговые упр. Бег 60м. Эстафетный бег с этапами 100-150м. Бег в медленном темпе до 5мин.  |          |       | Бег 60м.                                     |             |
| 3 | Лёгкая атлетика. Гладкий равномерный бег 1000м.   | Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м. Гладкий равномерный бег 1000м.  |          |       |  |             |
| 4 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.  | Прыжки в длину с разбега ( подбор разбега, разбег, момент отталкивания). Развитие силы – прыжки в глубину по методу ударной тренировки.  |          |       |  |             |
| 5 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий.                          | Прыжки в длину с разбега ( фаза полёта, приземление). Бег с преодолением препятствий.  |          |       | Прыжки в длину с разбега                     |             |
| 6 | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции.              | Метание мяча на дальность ( совершенствование техники). Бег на средние дистанции – 1000м.  |          |       |  |             |
| 7 | Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с разбега.  | Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие силы – комплексы силовых упр. по методу круговой тренировки.  |          |       | Метание малого мяча на дальность. Бег 2000м. |             |
| 8 | Лёгкая атлетика. Кроссовый бег 2км по пересечённой местности.                                       | Беговые упражнения. Кроссовый бег 2км по пересечённой местности.   |          |       |  |             |
| 9 | Футбол. Правила техники безопасности. Правила соревнований.   | Правила техники безопасности. Правила соревнований. Технические приёмы – перемещения, удары по катящемуся и неподвижно лежащему  |          |       |  |             |



|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
|    | <b>Удар по мячу серединой лба,</b><br>ведение мяча.  | мячу внутренней и внешней стороной стопы. <b>Удар по мячу серединой лба.</b> Удары по воротам. Развитие быстроты - ведение мяча с остановками, ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Игра по правилам. Д/з - правила соревнований.   |  |  |  |  |
| 10 | Футбол. Остановка мяча грудью.<br>Отбор мяча подкатом.   | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. <b>Упр., ориентир. на развитие осн. физ. качеств</b> (вынос-ти) – гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.   |  |  |  |  |
| 11 | Футбол. Тактические действия в футболе. Игра по правилам.  | Технические приёмы – ведение мяча ногой, остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Командные тактические действия в футболе. Развитие силы – прыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Игра по правилам.  |  |  |  |  |
| 12 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Передачи мяча. Ведение мяча.                                    | Правила поведения и техники безопасности. Перемещения, остановки в два шага и бегом, ловля и передача мяча на месте, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой, с разной высотой отскока. <b>ОФП.</b> (развитие быстроты – бег с максим. скоростью с предварительным выполнением многоскоков).   |  |  |  |  |
| 13 | Баскетбол. Правила судейства и соревнований по баскетболу. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. | Правила судейства и соревнований по баскетболу. Жесты судьи и терминология. Передачи мяча в движении одной рукой сбоку и снизу. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Развитие координации движений - ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направления передвижения. Игра. Д/з – правила судейства соревнований.   |  |  |  |  |
| 14 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.   | Перемещения лицом, спиной вперёд, остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Броски мяча в кольцо с места. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. <b>СПФ. Упр., ориентир. на развитие спец. физ. качеств, опред. базовым видом спорта</b> – передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Игра и судейство игры учащимися. |  |  | Оценка тех. выпол. передачи мяча двумя руками с отскока от пола. |  |
| 15 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Перехват мяча.                                  | Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Перехват мяча во время ведения. Броски мяча одной рукой от головы в движении. Развитие выносливости – гладкий бег в режиме умеренной интенсивности. Игра и судейство игры уч – ся.   |  |  |  |  |
| 16 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Тактические действия: личная опека.             | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Перехваты мяча во время передачи. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Тактические действия: личная опека. <b>ОФП.</b> Развитие силы – многоскоки с последующим ускорением и  |  |  | Оценка техники выпол. броска мяча.                               |  |

|    |   |  |  |  |   |  |
|----|---|--|--|--|---|--|
|    |   | ускорения с последующими многоскоками. Игра по правилам.   |  |  |   |  |
| 17 | Баскетбол. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Тактические действия: личная опека.  | Борьба за мяч, не попавший в корзину. Нападение в двойках. Тактические действия: личная опека. Позиционное нападение и защита в игровых взаимодействиях. Развитие выносливости – игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.   |  |  | Тактические действия: личная опека.         |  |
| 18 | Баскетбол. Командные тактические действия.  | Нападение в тройках. Командные тактические действия. Развитие силы – броски набивного мяча из разл. исх. положений, с разл. траекторией полёта одной, обеими руками стоя, сидя, в полуприседе. Игра и судейство игры учащимися.  |  |  |   |  |
| 19 | Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения и техники безопасности. <b>Физическая культура в современном обществе.</b> Организующие команды и приёмы. Акробатические упр.   | Правила поведения и техники безопасности. <b>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.</b> Организующие команды и приёмы – передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упр. (юн – стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок вперёд; дев – кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат). Упр. для укрепления мышц живота и спины. |  |  |   |  |
| 20 | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упр. и комбинации.  | Организующие команды и приёмы – передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упр. и комбинации – составление комбинаций из элементов акробатики. <b>СПФ.</b> Развитие гибкости – упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост),   |  |  |   |  |
| 21 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упр. и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на перекладине - ю, на гимнаст. бревне – д.  | Акробатические упр. и комбинации – разучивание комбинаций. Ю. - упр. на перекладине (из размахиваний висом подъём разгибом, махом вперёд соскок). Д - упр. на гимнаст. бревне (передвижения <b>ходьбой, приставными шагами; прыжки</b> , повороты, спрыгивание, соскок с опорой о гимнастическое бревно). <b>ОФП.</b> Развитие гибкости – комплексы активных и пассивных упр. с большой амплитудой движений.   |  |  |   |  |
| 22 | Гимнастика. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физ. развитием и физической подготовленностью. Акробатические упр. и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на перекладине - ю, на гимнаст. бревне – д. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. О.Р.У. со скакалкой. Акробатические упр. и комбинации – разучивание комбинаций. Ю - упр. на перекладине (из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах, <b>передвижение в вися</b> , составление комбинаций). Д – на гимнаст. бревне (полушпагат и равновесие на одной ноге – ласточка, составление комбинаций).   |  |  | Акробат. комбинации - оценка техники выпол. |  |
| 23 | Гимнастика. <b>Организация досуга средствами физической культуры.</b>   | <b>Организация досуга средствами физической культуры –</b> теоретические сведения. О.Р.У. со скакалкой. Упр. на перекладине -юн,   |  |  |   |  |

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
|    | Гимнастические упражнения и комбинации на перекладине - ю, на гимнаст. бревне – д. Опорный прыжок.   | на гимнаст. бревне –д (выполнение зачётных комбинаций). Опорный прыжок согнув ноги через козла. Развитие координации движений – касание правой и левой ногой мишеней. подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.   |  |  |  |  |
| 24 | Гимнастика. Правила оказания первой помощи при травмах. Гимнастические упражнения и комбинации на перекладине - ю, в равновесии – д. Опорный прыжок.         | Правила оказания первой помощи при травмах – теоретические сведения. Упр. на перекладине - юн, на гимнаст. бревне - д (выполнение зачётных комбинаций). Подтягивание в висе(д –на низкой, юн – на высокой перекладине). Опорный прыжок ( согнув ноги через козла ). Развитие силы – приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).  |  |  | Оценка техники выпол. упр. на перекладине, на гимнаст. бревне. |  |
| 25 | Гимнастика. Опорный прыжок. <b>Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы упр. современных оздоровительных систем физического воспитания.</b> | О.Р.У. со скакалкой. Опорный прыжок. <b>Комплексы упр. современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Д/з</b> – составить комплекс упр. современных оздоровительных систем физического воспитания.   |  |  |  |  |
| 26 | Гимнастика. Опорный прыжок. Лазание по канату.   | Опорный прыжок. <b>Прикладная физическая подготовка</b> – лазанье по канату(юн), лазание, перелезание, ползание по гимнаст. стенке, скамейке. (дев), преодоление препятствий различной сложности. Д/з – составить комплекс упр. современных оздоровительных систем физического воспитания.   |  |  | Оценка техники выпол. опорного прыжка.                         |  |
| 27 | Гимнастика. Упр. на гимнастических брусьях. Лазание по канату. Прикладная физическая подготовка: передвижения в висах и упорах.                              | <b>Прикладная физ. подготовка</b> – лазание по канату, ползание по гимнастической стенке, скамейке; передвижения в висах и упорах. Упр. на гимнастических брусьях: ю – на параллельных ( из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь, соскок махом назад с опорой о жердь, <b>передвижение в упоре</b> ), д – на разновысоких (из упора на н/жерди вис прогнувшись с опорой ног о в/жердь; из виса прогнувшись на н/жерди с опорой ног о в/жердь переход в упор на н/жердь; соскальзывание вниз с н/жерди. Комплекс упр. со скакалкой – д |  |  |  |  |
| 28 | Гимнастика. Упр. и комбинации на брусьях. Комплекс упр. со скакалкой. <b>Общefизическая подготовка.</b>  | О.Р.У. в парах. Упр. и комбинации на брусьях ( выполнение зачётных упражнений и комбинаций из изученных элементов). Развитие выносливости – комплексы упр. с отягощением, выполняемые в режиме интервального метода. Упр. со скакалкой (дев). Подтягивание в висе.   |  |  | Подтягивание в висе.   |  |
| 29 | Гимнастика. <b>Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).</b> Упр. на брусьях. Комплексы упр. с гантелями, со скакалкой. Комплексы        | О.Р.У. в парах. Упр. и комбинации на брусьях - выполнение зачётных упражнений и комбинаций. Развитие выносливости – комплексы упр. с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного метода. Комплексы упр. со скакалкой –д. <b>Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).</b>   |  |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
|    | упр оздоровительных систем физического воспитания.   |   |  |  |  |  |
| 30 | Гимнастика. Упр. на брусках. Преодоление усложнённой гимнастической полосы препятствий.  | О.Р.У. в парах. Упр. на брусках - выполнение зачётных упражнений и комбинаций. Преодоление гимнастической <b>полосы препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения.</b>  |  |  | Оценка техники выпол. упр. на брусках. |  |
| 31 | Гимнастика. <b>Комплексы упр. современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие физических качеств.</b><br>Юн – атлетическая гимнастика. Дев – Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. | О.Р.У. в парах. <b>Комплексы упр. современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие физических качеств.</b><br>Развитие силы: юн – элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки), отжимания в упоре на низких брусках. Дев – Ритмическая гимнастика с элементами хореографии, отжимания в упоре. |  |  |  |  |
| 32 | Гимнастика.<br>Юн – атлетическая гимнастика. Дев – Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.  | Юн – элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки ). Дев – Ритмическая гимнастика с элементами хореографии, упр. для укрепления мышц брюшного пресса.   |  |  |  |  |
| 33 | Лыжные гонки. Правила поведения и техники безопасности. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный хода.   | Правила поведения и техники безопасности. Беседа о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный хода.   |  |  |  |  |
| 34 | Лыжные гонки. Преодоление крутых подъёмов и спусков, повороты «переступанием».   | Горнолыжная техника – повороты «переступанием», преодоление крутых подъёмов и спусков. Дистанция 1,5км.   |  |  |  |  |
| 35 | Лыжные гонки.<br>Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный хода.  | Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный хода. Передвижение на лыжах с чередованием попеременного и одновременных ходов.  |  |  | Контроль техники лыжных ходов          |  |
| 36 | Лыжные гонки. Поворот, торможение «плугом».  | Техника выполнения спусков, подъёмов, поворота «плугом», торможения «плугом. ОФП. <b>Упр., ориентир. на развитие осн. физ. качеств</b> - силы – передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  |  |  |  |  |
| 37 | Лыжные гонки. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий на лыжах.  | Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Развитие быстроты - эстафеты с передачей палок.   |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |   |  |
|----|---|--|--|--|---|--|
| 38 | Лыжные гонки. Торможение «упором», поворот «упором».  | Горнолыжная техника – техника выполнения поворотов «упором», торможений «упором». СФП - (передвижение на лыжах в режиме субмаксимальной интенсивности ).   |  |  |   |  |
| 39 | Лыжные гонки. Торможение боковым скольжением.   | Торможение боковым скольжением ( показ, объяснение, выполнение).   |  |  |   |  |
| 40 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах до 3,5км в равномерном темпе.   | Передвижение на лыжах до 3,5км в равномерном темпе.  |  |  |   |  |
| 41 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.   | Закрепление техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.  |  |  |   |  |
| 42 | Лыжные гонки. Торможение боковым скольжением.   | Торможение боковым скольжением. Развитие быстроты – подвижная игра «С горки на горку».   |  |  | Торможение боковым скольжением.                       |  |
| 43 | Лыжные гонки. Соревнования по лыжным гонкам 3км.  | Соревнования по лыжным гонкам с отдельным стартом на дистанцию 3км.  |  |  | 3км – тестирование.                                   |  |
| 44 | Лыжные гонки. Спуски, подъемы, торможения, повороты.  | Совершенствование горнолыжной техники - спусков, подъемов, торможений, поворотов.  |  |  |   |  |
| 45 | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах различными способами.   | Передвижение на лыжах различными способами - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный хода.  |  |  |   |  |
| 46 | Лыжные гонки. Перелазание на лыжах через препятствия.   | Перелазание на лыжах через препятствия. Эстафеты на лыжах.   |  |  |   |  |
| 47 | Плавание. Правила поведения и техники безопасности. Плавание на груди вольным стилем. Старт с тумбочки. Упр. на дыхание в воде. | Правила поведения и техники безопасности. О.Р.У. на суше. Подводящие упр. в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди вольным стилем – работа ног, работа рук, в полной координации. Старт с тумбочки. Упр. на дыхание в воде. |  |  |   |  |
| 48 | Плавание. Плавание на спине вольным стилем. Старт из воды.  | Плавание на спине вольным стилем - работа ног 100м, работа рук 100м, в полной координации 100м. Старт из воды. Д/з – повторить технику плавания на спине вольным стилем.   |  |  |   |  |
| 49 | Плавание. Влияние занятий плаванием на укрепление здоровья. Плавание на груди и спине вольным стилем.                           | Плавание. Влияние занятий плаванием на укрепление здоровья. Кроль на спине, кроль на груди – работа ног, работа рук, в полной координации. Проплывание 25м с максимальной скоростью.   |  |  | Плавание на спине вольным стилем – оц. техники выпол. |  |
| 50 | Плавание. Способы транспортировки пострадавшего.  | Способы транспортировки пострадавшего. Дистанция 250мсвободным стилем. Д/з – способы трансп-ки пост-его.   |  |  |   |  |

|    |  |   |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|
| 51 | Плавание. Правила соревнований по плаванию. Плавание на груди и спине вольным стилем.  | Правила соревнований по плаванию. Кроль на груди, кроль на спине – совершенствование техники. Дистанция 25м с максимальной скоростью.   |  |  | 25м – тестирование.   |  |
| 52 | Плавание. Способы транспортировки пострадавшего.   | Способы транспортировки пострадавшего. Игры на воде.  |  |  |   |  |
| 53 | Волейбол. Правила техники безопасности и поведения. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. <b>Допинг. Концепция честного спорта.</b> | Правила техники безопасности и поведения. <b>Допинг. Концепция честного спорта</b> ( теоретич. сведения). Приём и передачи мяча сверху и снизу в парах, четвёрках на месте, в движении. <b>Развитие быстроты</b> – передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с мячом. Д/з- Допинг. Концепция честного спорта. |  |  |   |  |
| 54 | Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя прямая подача.                    | Жесты судьи и терминология. Правила соревнований по волейболу. Передачи мяча сверху в прыжке. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя прямая подача и приём снизу. <b>Развитие координации движений</b> – броски малого мяча через сетку. Д /з - правила соревнований   |  |  | Оц. техники вып. верхней прямой подачи.                                     |  |
| 55 | Волейбол. <b>Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</b> Верхняя прямая подача.  | Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Передачи мяча сверху в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. <b>Упр., ориентир. на развитие осн. физ. качеств - силы</b> – напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Игра в в/л.  |  |  | Оц. техники вып. приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. |  |
| 56 | Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар.  | Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. <b>Развитие выносливости</b> – гладкий бег в режиме большой интенсивности. Игра по правилам.  |  |  |   |  |
| 57 | Волейбол. Прямой нападающий удар. <b>Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по правилам.</b>   | Передачи мяча в прыжке через сетку. Приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра и судейство игры учащимися.  |  |  |   |  |
| 58 | Волейбол. Нападающий удар с передачи. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.  | Упр. с мячом на <b>ловкость</b> . Нападающий удар с передачи в зонах 3, 4, 2. . Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Верхняя прямая подача. Игра и судейство игры учащимися.   |  |  | Оц. техники выпол. нападающего удара с передачи.                            |  |
| 59 | Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, игра в нападении.   | Передачи мяча, стоя спиной к цели. Нападающий удар с передачи во 2,,4, зонах. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Игра по правилам.   |  |  |   |  |

|    |   |   |  |  |                                      |  |
|----|---|---|--|--|--------------------------------------|--|
| 60 | Волейбол. Нападающий удар с передачи. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, игра в защите. | Передачи мяча, стоя спиной к цели. Нападающий удар в 3 зоне. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра и судейство игры учащимися.  |  |  |                                      |  |
| 61 | Лёгкая атлетика. Прыжковые упр. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» - закрепление техники.                | Правила техники безопасности. Прыжковые упр. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» - закрепление техники. Развитие силы – прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. |  |  |                                      |  |
| 62 | Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега на результат.  | Прыжковые упр. Прыжки в высоту с разбега. <b>Развитие быстроты</b> – прыжки через скакалку в максимальном темпе.  |  |  | Прыжки в высоту с разбега.           |  |
| 63 | Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.   | Бег на короткие дистанции. Бег из различных исходных положений до 40м. Бег 30, 60м. Эстафетный бег с этапами 100-150м. Бег в медленном темпе до 5мин.   |  |  |                                      |  |
| 64 | Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции.   | Беговые упр. Бег 60м. Упражнения, ориентированные развитие основных физических качеств ( <b>выносливости</b> ) – равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме до «отказа».   |  |  | Бег 60м.                             |  |
| 65 | Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Упражнения в метании малого мяча.  | Бег на средние дистанции – 1000м. Упражнения в метании малого мяча ( <b>развитие ловкости</b> ). Метание мяча на дальность с разбега – закрепление техники.   |  |  |                                      |  |
| 66 | Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность с разбега. <b>Специальная физическая подготовка.</b>                           | Метание малого мяча на дальность с разбега. <b>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.</b>   |  |  | Метание мяча на дальность с разбега. |  |
| 67 | Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции.  | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции 2000м.   |  |  |                                      |  |
| 68 | Лёгкая атлетика. Прикладная физическая подготовка.  | Прикладная физическая подготовка. Преодоление препятствий разной сложности.   |  |  |                                      |  |