

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 612
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ №1
от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Трошнев Е.Н.
Приказ №152
От 26.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 КЛАСС

2022-2023 учебный год

Учитель(я): Байдинова Анна Арменовна

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа по физической культуре 9 класс.

Всего часов на учебный год 102 часа Количество часов в неделю 3 часа

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). Учебник: Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии:

1. С Федеральным законом от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373», от 31.12.2015 № 1577

«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» и от 31.12.2015 № 1578

«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», приказом Министерства образования РФ «Об утверждении федерального базисного учебного план примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» от 09.03.2004 (в редакции от 01.02.2012), методическими рекомендациями по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ.

2. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», рабочие программы учебных предметов, курсов обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и основного общего образования.

3. Разработка рабочих программ осуществляется на основе ФГОС, ФБУП и основных образовательных программ. Содержание учебных предметов строится на основе использования примерных учебных программ или авторских программ в соответствии с учебниками из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год, 3 урока в неделю. Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012. Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой).

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. В 9 классе единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений выделено время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

1.1. Естественные основы. 9 класс. 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.

1.2. Социально-психологические основы. 9 класс. 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.

1.3. Культурно-исторические основы. 9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания. 9 класс.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол; Терминология избранной игры.

Правила и организация проведения соревнований по Волейболу.

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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики. 9 класс.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и самостраховка во время занятий.

Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения. 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.

1.8. Кроссовая подготовка. 9 класс.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Помощь в судействе.

2. 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 Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз – 18

К выносливости Бег 2000 м, мин 8,50 10,20

К координации

Последовательное выполнение пяти кувырков, с. 10,0 14,0

Броски малого мяча в стандартную мишень, м 12,0 10,0

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены: – на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни; – на обучение основам базовых видов двигательных действий; – на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; – на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; – на углубленное представление об основных видах спорта; 5 – на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; – на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; – на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции. Результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов: 6 Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов на год 102 ч

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол: 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. Социально-психологические основы: 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.

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

Номеру урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	факти- чески						
Легкая атлетика - 12 часов								
1			Низкий старт	1	Повторение пройденного материала. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Компле кс 1
2-3			Спринтерск ий бег Бег 30 метров	1	Повторение пройденного материала. Высокий старт. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,8; «4» – 5,0 ; «3» – 5,3 . Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,3; «3» – 5,7 Подготовитель	Компле кс 1

							ная и специальная мед. группы: без учета времени	
4			эстафетный бег	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1
5-6			Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Бег 60 метров Основная группа: мальчики – «5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 1

7			Прыжок в длину с разбега;	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплексы 1
8-9			Метание малого мяча	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплексы 1
10			Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		Прыжок в длину с разбега основная группа Мальчики: 430–380–330. Девочки: 370–330–290.	Комплексы 1
11-12			Бег на средние	1			Бег на средние дистанции основная	Комплексы 1

			дистанции		Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 1000 м	группа – на время Подготовительная и спец. Мед. группа (без учета времени)	
Спортивные игры								
13			Позиционное нападение со сменой мест	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 1
14-15			Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в баскетбол по		Комплекс 3

			2:2, 4:4,5:5		остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола	правилам, применять в игре технические приемы		
16			Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплексы 3
17-18			Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплексы 3
19			Штрафной	1	Сочетание приемов	Уметь играть в		Комплексы

			бросок		передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		кс 3
20-21			Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Штрафной бросок –техника броска	Компле кс 3
22			Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2,	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Компле кс 3

					3×3. Учебная игра. Правила баскетбола			
23-24			Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол правилам, применять в игре технические приемы		Комплексы 3
25			Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплексы 3
26-27			Учебная игра 5х5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплексы 3

					сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Тематическое планирование на II четверть

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.:

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	Пол-луну	факти-чески						
Гимнастика -								
28			Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	1	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка	Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно		Комплек-с 2

					и самостраховка.			
29-30			Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплексы 2
31			Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов		Комплексы 2
32-33			Акробатические элементы	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплексы 2

					координационных способностей			
34			Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплексы 2
35-36			Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплексы 2
37			Размахивание и соскок	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплексы 2

					гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям			
38-39			Подъема переворотом; подтягиваний в висячем положении: мальчики. Поднятие ног в висячем положении: девочки	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висячем положении	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висячем положении: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висячем положении: девочки – 16–12–8	Комплекс 2
40			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2
41-42			Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с	Уметь выполнять строевые упражнения, владеть переноской		Комплекс 2

					предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения.	партнера вдвоем на руках		
43			Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, , передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики) Подготовительная , спец. Группы и девочки – техника выполнения лазания.	Комплексы 2
44-45			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием		Комплексы 2
46			прыжок	1	ОРУ с предметами. прыжок боком (девочки), согнув ноги Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости.			Комплексы 2
47-48			прыжок	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок б		Техника опорного	Комплексы 2

					(девочки), согнув ноги Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости.		прыжка	
--	--	--	--	--	---	--	--------	--

Тематическое планирование на III четверть

Знать:

Волейбол: 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
Естественные основы: 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.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	поп лану	факти чески						
Спортивные игры-30ч								
49			Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	Стойка игрока: перемещения приставным шагом, спиной вперед, старты из различных положений	Уметь: Передвигаться		
50-51				2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, перемещения, повороты, ускорения, остановки	Уметь: Передвигаться		
52			Удары по	1	Удары по	Уметь: выполнять		

			мячу и остановка мяча		неподвижному мячу, катящему мячу внутренней стороной стопы.	удары по мячу		
53-54				2	Удар по летящему мячу средней частью подъема, носком, серединой лба.	Уметь: выполнять удары стопой, серединой лба		
55			Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	Уметь: вести мяч.		
56-57				2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Ведение с пассивным сопротивлением защитника.			
58			Техника ударов по воротам	1	Удары по воротам на точность, меткость	Уметь: попадать в цель		
59-60			Индивидуальная техника защиты	2.	Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча, игра вратаря	Уметь : ловить мяч, выбить мяч		
61			Освоение техники игры	1	Тактика свободного нападения	Уметь: играть в нападении		
62-63				2	Позиционные нападения Нападение в игровых	Уметь нападать с изменением позиции		

					заданиях 3:1, 3:2, 2:1,			
64				1.	Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть командой		
65=66			Техника передвижений	2.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки игрока, Перемещения в, сойке приставным шагом, боком, лицом,, спиной	Уметь: перемещаться		
67				1.	Ходьба, бег , выполнения заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Уметь: выполнять задания		
68-69			Техника приема и передачи мяча	2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Уметь: выполнять передачи у сетки и над собой		
70			Верхняя прямая подача	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплексы 4

71-72			Прием мяча снизу	2	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплексы 4
73			Нижняя прямая подача	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплексы 3
74-75			Верхняя прямая подача	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	На оценку верхняя прямая подача	Комплексы 3

					способностей			
76			Нападающий удар при встречных передачах.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
77-78			Нападающий удар	2	Охрана труда при занятии спортивными играми. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

					координационных способностей			
--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--

Тематическое планирование на IV четверть

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: 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.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика – 6 часов								
79			Прыжки в высоту	1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте		Комплексы 1
80-81			способом «перешагивания»	2	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом	Уметь выполнять прыжок на максимальный		Комплексы 1

					«перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования		
82			Прыжки в высоту. Метание малого мяча	1	Комплекс ОРУ с предметами. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять , двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	Прыжок в высоту с разбега основная группа Мальчики: 210,200,190 Девочки: 195,180,170. Подготовительная и спец. Мед.группа (техника прыжка)	Комплексы 1
83-84				2	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	Уметь выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования, выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега		Комплексы 1
Спортивные игры -6 ч								
85			Нижняя	1	Перемещение игрока.	Уметь играть в		Комплексы

			прямая подача		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		кс 5
86-87			Передача мяча сверху	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплексы 5
88			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплексы 5
89-90			Нижней прямой подачи	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя	Уметь играть в волейбол по правилам, применять	Оценка техники выполнения	Комплексы 5

					спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	в игре технические приемы	нижней прямой подачи	
91			Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплексы 5
92-93			Учебная игра	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплексы 5

					Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей			
Легкая атлетика -9 ч								
94			Бег 60 метров	1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бег	Бег 60 метров Основная группа: мальчики –«5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 5
95-96			Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Основная группа: Мальчики: 420–430–330.	Комплекс 5

						характерный для техники метания ритм	Девочки: 370–360–290. Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	
97			Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 минут.			Комплекс 5
98-99			Метание малого мяча	2	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	Метание малого мяча Основная группа: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	Комплекс 5
100			Бег на длинные дистанции	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 5

					вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта			
101-102			Бег на 1000 м	2	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Бег на 1000 м Основная группа: на время. Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 5

