

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

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ № 1
от 30.08.2017 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ № 1
от 30.08. 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

Трошнев Е.Н.
Приказ № 140
от 30.08. 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

9 КЛАСС

2017-2018 учебный год

Учитель(я): Амбрацумян Анна Арменовна

Санкт-Петербург

2017 год

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

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса

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.

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 - 12 часов								
1			Низкий старт	1	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		Комплекс 1
2-3			Спринтерский бег Бег 30 метров	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 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	Комплекс 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		Комплексы 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	Комплексы 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
	По плану	фактически						
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		Комплексы 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
	по плану	фактически						
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		

					заданиях3:1,3:2, 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 передач 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.		Комплексы4

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	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

