



## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа 2 вида по физической культуре для 9 класса составлена на основе авторской комплексной программы «физического воспитания 1-11 классы», общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 год, авторы: В.И Лях; А.А Зданевич.

**Целью** физической воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей:
  - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических проце

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Базовая часть 84 часа, вариативная 18 часов. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Написание рабочей программы 2 вида обусловлено изменением тем учебного материала и перераспределением часов вариативной части:

1). В связи с невозможностью прохождения тем по лыжной подготовке, с учётом недостаточной технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическими условиями в базовой части заменена лыжная подготовка 18 часов на кроссовую 18 часов.

2). Вариативная часть программы (18 часов) распределяется следующим образом:

1. Связанный с региональными и национальными особенностями (2 часа) отдаются на легкую атлетику.

2. По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта 8 ч отдаются на спортивные игры:

футбол - 8 часов;

волейбол – 8 часов.

Изучение тем курса в КТП распределены на весь учебный год.

Количество часов по физической культуре в 9 классе распределены самостоятельно.

**Таблица тематического распределения количества часов**

| № п/п        | Разделы программы                          | Количество часов        |                         |
|--------------|--|-------------------------|-------------------------|
|              |  | Авторская программа     | Рабочая программа       |
| <b>1</b>     | <b>Базовая часть</b>                       | <b>84</b>               | <b>84</b>               |
| <b>1.1.</b>  | <b>Основы знаний о физической культуре</b> | <b>В процессе урока</b> | <b>В процессе урока</b> |
| <b>1.2.</b>  | <b>Спортивные игры</b>                     | <b>18</b>               | <b>18</b>               |
| <b>1.2.1</b> | Баскетбол                                  |                         | 12                      |
| <b>1.2.2</b> | Волейбол                                   |                         | 6                       |
| <b>1.3</b>   | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  | <b>18</b>               | <b>18</b>               |
| <b>1.3.1</b> | Гимнастика                                 |                         | 10                      |
| <b>1.3.2</b> | Упражнения на тренажерах                   |                         | 4                       |
| <b>1.3.3</b> | Висы и упоры                               |                         | 4                       |
| <b>1.4.</b>  | <b>Легкая атлетика</b>                     | <b>21</b>               | <b>21</b>               |
| <b>1.4.1</b> | Спринтерский бег                           |                         | 11                      |
| <b>1.4.2</b> | Прыжки, метание                            |                         | 10                      |
| <b>1.5.</b>  | <b>Лыжная подготовка</b>                   | <b>18</b>               | <b>-</b>                |
| <b>1.6.</b>  | <b>Кроссовая подготовка</b>                | <b>-</b>                | <b>18</b>               |
| <b>1.6.1</b> | Длительный бег                             |                         | 8                       |
| <b>1.6.2</b> | Кроссовый бег                              |                         | 10                      |
| <b>1.7</b>   | <b>Элементы единоборств</b>                | <b>9</b>                | <b>9</b>                |

|  |   |               |                     |
|--|---|---------------|---------------------|
| <b>2</b>                                   | <b>*Вариативная часть</b>   | <b>18</b>     | <b>18</b>           |
| <b>2.1</b><br><b>2.1.2</b>                 | <b>Связанный с региональными и национальными особенностями</b><br>Легкая атлетика                               | <b>9</b><br>- | -<br><b>2</b>       |
| <b>2.2</b><br><b>2.2.1</b><br><b>2.2.2</b> | <b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой</b><br><b>Спортивные игры:</b><br>Футбол<br>Волейбол. | <b>9</b>      | <b>16</b><br>8<br>8 |

## 2.Содержание обучения 9 класс.

### 1 .Базовая часть 84 часа

**1.1 Основы знаний о физической культуре:** Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

### 1.2 Спортивные игры – 18 часов

#### 1.2.1. Баскетбол -12 часов

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие -координационных способностей;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

#### 1.2.2. Волейбол - 6 часа

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;

- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра по упрощенным правилам.

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов**

#### **1.3.1. Гимнастика – 10 часов**

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки).
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.
- Самостоятельные занятия ; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

#### **1.3.2. Упражнения на тренажёрах - 4 часа**

- на силовой станции;
- на беговой дорожке;
- с эспандером.

#### **1.3.3 Висы и упоры – 4 часа**

- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;

### **1.4. Легкая атлетика – 21 час**

#### **1.4.1. Спринтерский бег- 11 часов**

овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3х10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

#### **1.4.2. Прыжки, метания - 10 часов**

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;
- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную

цель; бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.

- прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа

5 тестов: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

## **1.6 Кроссовая подготовка - 18 часов**

### **1.6.1. длительный бег – 8 часов**

- техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом.

### **1.6.2. Кроссовый бег – 10 часов**

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости.

Кросс 3 км –юноши, 2 км – девушки.

## **1.7.Элементы единоборств - 9 часов**

- страховка и само страховка;

- захваты рук и туловища, освобождение от захватов;

- силовые упражнения в парах, приёмы борьбы в парах;

- борьба за выгодное положение; борьба за предмет;

- силовые упражнения, подвижные игры.

## **2\*.Вариативная часть -18 часов**

### **2.1.Лёгкая атлетика – 2 часа**

- прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упражнения

### **2.2. Спортивные игры – 16 часов**

#### **2.2.1. Волейбол - 8 часов**

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановки, ускорения ;

прямая подача мяча, прием мяча;

- прямой нападающий удар при встречных передачах;

-передача мяча над собой, во встречных колоннах;

-передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;

-тактика свободного нападения;

-нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой;

#### **2.2.2. Футбол – 8 часов**

- стойки игрока, перемещение; в стойке приставным шагом и спиной вперед, ускорения;

- нижняя

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника, перехват мяча;
- удар по летящему мячу, перехват мяча, тактика свободного нападения; - вбрасывание из-за боковой линии;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведение мяча, игры и игровые задания (3:1, 3:2, 3:3) с атакой и без атаки ворот; - тактика свободного нападения, удары по воротам; - игра по упрощённым правилам. Эстафеты, подвижные игры с мячом.

#### **4.Список учебно-методической литературы**

1. В.И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2011г.
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
4. Ю.Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.
5. Учебник по физической культуре для 8-9 класс. Под редакцией В.И Ляха, А.А Зданевич.
6. Физическое воспитание учащихся 8-9кл. Пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха.
7. Е.Талага Энциклопедия физических упражнений. М., Физкультура и спорт

#### **3.Требования к подготовке учащихся 5-9 классов.**

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

##### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения   | Юноши     | Девушки     |
|------------------------|---|-----------|-------------|
| Скоростные             | Бег 60 метров с высокого старта                                 | 8.8       | 9.6         |
| Силовые                | Прыжок в длину с места  | 220       | 180         |
|                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой | -         | 18          |
| К выносливости         | Кроссовый бег на 2км  | 8.20(мин) | 10,00 (мин) |
| К координации          | Челночный бег 3x10 метров (сек)                                 | 7.9       | 8.7         |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров).

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров); метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую в себя кувырки вперед, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки)

**В спортивных играх:** игра в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.



**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 метров, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

### Календарно – тематическое планирование для учащихся 9 класса

| № п\п | № | Содержание (раздел, темы)   | Кол-во часов                      | Даты проведения (даты по неделям) |          | Оборудование урока                         | Домашнее задание               |
|-------|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|----------|--|--------------------------------|
|       |   |   |                                   | По плану                          | По факту |  |                                |
|       | 1 | <b>Легкая атлетика</b><br><b>Спринтерский бег</b>                                     | <b>11 часов</b><br><b>5 часов</b> |                                   |          |  |                                |
| 1     | 1 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. | 1<br>теория                       |                                   |          | Журнал по ТБ<br>свисток                    | Прыжки на скакалке за 1 минуту |
| 2     | 2 | Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.             | 1                                 |                                   |          | фишки<br>секундомер                        |                                |
| 3     | 3 | Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание.                          | 1                                 |                                   |          | рулетка<br>перекладина<br>фишки            |                                |
| 4     | 4 | Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Эстафеты.                                 | 1                                 |                                   |          | Секундомер<br>скакалки<br>фишки<br>свисток |                                |

|    |    |  |                                     |  |  |   |  |
|----|----|--|-------------------------------------|--|--|---|--|
| 5  | 5  | Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Теория: «Что такое здоровый образ жизни».<br><b>Прыжки, метания</b>         | 1<br>Теория<br><b>6 часов</b>       |  |  | флажок<br>секундомер                    |  |
| 6  | 6  | Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые   | 1                                   |  |  | прыжковая<br>яма скакалки               |  |
| 7  | 7  | Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.   | 1                                   |  |  | прыжковая<br>яма<br>скакалки            |  |
| 8  | 8  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. Игра.                                      | 1                                   |  |  | прыжковая<br>яма<br>мячи для<br>метания |  |
| 9  | 9  | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль.                                    | 1                                   |  |  | мячи для<br>метания<br>секундомер       |  |
| 10 | 10 | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча из положения сидя на полу: юноши (3        | 1                                   |  |  | м/мячи<br>н/мяч                         |  |
| 11 | 11 | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок. Теория: «Основы истории развития физической | 1<br>теория                         |  |  | Мячи 150 гр<br>в/мяч                    |  |
|    |    | <b>Кроссовая подготовка</b><br><br><i>Длительный бег</i>   | <b>8 часов</b><br><br><i>4 часа</i> |  |  |   |  |
| 12 | 1  | Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований.                                 | 1<br>теория                         |  |  | Секундомер<br>свисток<br>фишки          |  |

|    |     |  |                               |  |  |  |   |
|----|-----|--|-------------------------------|--|--|--|---|
| 13 | 2   | Бег с препятствиями и на местности.<br>Бег с гандикапом.   | 1                             |  |  | скаты<br>фишки<br>лабиринт                       | Проверка<br>домашнего<br>задания            |
| 14 | 3   | Обучение технике длительного бега.<br>Круговая тренировка.   |                               |  |  |  |   |
| 15 | 4   | Обучение технике длительного бега.<br>Круговая тренировка.<br><br><i><b>Кроссовый бег</b></i>            | 1<br><br><i><b>4 часа</b></i> |  |  | скаты<br>скакалки<br>т/мячи<br>секундомер        |   |
| 16 | 5   | Бег по травянистому грунту до 15 минут.  | 1                             |  |  | секундомер                                       |   |
| 17 | 6   | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин.              | 1                             |  |  | т/мячи, скаты<br>скакалки<br>фишки<br>секундомер |   |
| 18 | 7   | Круговая тренировка на развитие общей выносливости.  | 1                             |  |  | т/мячи<br>скаты<br>скакалки                      |   |
| 19 | 8   | Бег 1500 м- девушки, 2000м - юноши. Контрольный урок.<br>Теория: «Признаки различной степени утомления». | 1<br>теория                   |  |  | секундомер                                       |   |
|    | *   | <i><b>- Спортивная игра- футбол</b></i>  | <i><b>3 часа</b></i>          |  |  |  |   |
| 20 | 1 * | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение.                     | 1                             |  |  | Журнал по ТБ<br>футбольные мячи<br>фишки         | Отжимание<br>в упоре лёжа;<br>подтягивание. |
| 21 | 2 * | Правила игры в футбол.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.                        | 1<br>теория                   |  |  | Футбольные мячи<br>фишки                         |   |

|    |     |   |                 |  |  |                          |  |
|----|-----|---|-----------------|--|--|--------------------------|--|
| 22 | 3 * | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по летящему мячу. | 1               |  |  | Футбольные мячи<br>фишки |  |
|    | *   | <b>- Спортивная игра - волейбол</b>   | <b>14 часов</b> |  |  |                          |  |
| 23 | 1*  | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача        | 1<br>теория     |  |  | в/мячи                   |  |

|    |    |   |             |  |  |                 |                            |
|----|----|---|-------------|--|--|-----------------|----------------------------|
| 24 | 2* | Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача                                | 1           |  |  | в/мячи<br>фишки |                            |
| 25 | 3* | Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.                                    | 1           |  |  | в/мячи          |                            |
| 26 | 4* | Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра                                   | 1           |  |  | в/мячи          |                            |
| 27 | 5* | Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Игра.                                 | 1           |  |  | в/мячи          |                            |
| 28 | 6* | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Тактика свободного                                  | 1           |  |  | в/мячи          |                            |
| 29 | 7* | Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра         | 1           |  |  | в/мячи          |                            |
| 30 | 8* | Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая                                     | 1           |  |  | в/мячи          |                            |
| 31 | 9  | Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощенным | 1<br>теория |  |  | в/мячи          |                            |
| 32 | 10 | Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.                              | 1           |  |  | в/мячи          | Проверка Домашнего задания |
| 33 | 11 | Групповые и командные действия игроков в защите. Теория «Организация и проведение                 | 1<br>теория |  |  | в/мячи          | Приседание на одной ноге.  |

|    |    |   |                 |  |  |  |  |
|----|----|---|-----------------|--|--|--|--|
| 34 | 12 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок.   | 1               |  |  | в/мячи                                   |  |
| 35 |    | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра.   | 1               |  |  | в/мячи                                   |  |
| 36 |    | Круговая тренировка. Игра в защите.   | 1               |  |  | в/мячи                                   |  |
|    |    | <b>Баскетбол</b>  | <b>12 часов</b> |  |  |  |  |
| 37 | 1  | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки.   | 1<br>теория     |  |  | Журнал по ТБ<br>б/мячи<br>свисток        |  |
| 38 | 2  | Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.  | 1               |  |  | б/мячи<br>фишки<br>свисток               |  |
| 39 | 3  | Тестирование. Круговая тренировка. Учебная игра.  | 1               |  |  | секундомер<br>б/мячи фишки<br>г/лестница |  |
| 40 | 4  | Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры.   | 1               |  |  | Баскетбольны<br>е мячи                   |  |
| 41 | 5  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий | 1<br><br>теория |  |  | Баскетбольны<br>е мячи                   |  |
| 42 | 6  | Ведение мяча в движении с изменением скорости и   | 1               |  |  | б/мячи                                   |  |
| 43 | 7  | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника.                                     | 1               |  |  | б/мячи<br>свисток<br>фишки               |  |

|    |    |   |             |  |  |                                      |                             |
|----|----|---|-------------|--|--|--------------------------------------|-----------------------------|
| 44 | 8  | Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в  | 1           |  |  | б/мячи скакалки                      |                             |
| 45 | 9  | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.   | 1           |  |  | б/мячи фишки                         |                             |
| 46 | 10 | Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия                                   | 1           |  |  | б/мячи                               | Проверка Домашнего задания  |
| 47 | 11 | Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.  | 1           |  |  | б/мячи г/скамейки                    |                             |
| 48 | 12 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок.   | 1           |  |  | б/мячи скакалки                      | Прыжки вверх из полуприседа |
|    |    | <b>Элементы единоборств</b>   | <b>9</b>    |  |  |                                      |                             |
| 49 | 1  | Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка и самостраховка. Теория: «Оказание первой помощи при травмах». | 1<br>теория |  |  | Журнал по ТБ бинты лангетка гим.маты |                             |
| 50 | 2  | Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов  | 1<br>теория |  |  | Гим.маты т\ячи                       |                             |
| 51 | 3  | Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет.  | 1           |  |  | Гим.маты н/мяч 1 кг                  |                             |
| 52 | 4  | Упражнения в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка и самостраховка.                                       | 1<br>теория |  |  | Гим.маты, гантели т/мячи             |                             |
| 53 | 5  | Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры на силу.                                       | 1           |  |  | Гим.маты т\ячи                       |                             |

|    |   |  |                        |  |  |   |   |
|----|---|--|------------------------|--|--|---|---|
| 54 | 6 | Силовые упражнения и единоборства в парах-оценить.<br>Игра «Перетягивание в парах»                 |                        |  |  | Гим.маты<br>т\ячи                                 |   |
| 55 | 7 | Подвижные игры на силу. Теория: «Требования к обуви и одежде на занятиях физкультурой».            | 1<br>теория            |  |  | Гим.маты,гим<br>.лестница<br>т/мячи<br>(скакалки) |   |
| 56 | 8 | Приёмы борьбы в парах. Силовые упражнения. «Перетягивание каната».                                 | 1                      |  |  | Гим.маты<br>г/лестница<br>т/мячи                  |   |
| 57 | 9 | Подвижные игры.  | 1                      |  |  | Гантели<br>т/мячи                                 | Проверка<br>Домашнего<br>задания        |
|    |   | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  | <b>18<br/>10 часов</b> |  |  |   |   |
| 58 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка.<br>Виды гимнастики.                 | 1<br>теория            |  |  | Журнал по ТБ                                      |   |
| 59 | 2 | Строевые приёмы в движении.<br>Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад).         | 1                      |  |  | г/маты<br>г/скакалка                              | Наклон<br>туловища из<br>положения сидя |
| 60 | 3 | Акробатическое соединение (стойка на голове и руках, равновесие на одной ноге, выпад               | 1                      |  |  | Гимнастическ<br>ие маты                           |   |
| 61 | 4 | Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице.<br>Эстафеты. | 1                      |  |  | Г/маты<br>г/лестница<br>г/маты                    |   |

|    |    |   |              |  |  |   |  |
|----|----|---|--------------|--|--|---|--|
| 62 | 5  | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок.     | 1            |  |  | Скакалки<br>г/маты                                |  |
| 63 | 6  | Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с лазанием и перелазанием.                           | 1            |  |  | Гим.лестница<br>перекладина<br>г/бревно<br>г/маты |  |
| 64 | 7  | Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа.                         | 1<br>теория  |  |  | Гим.лестница<br>брусья<br>г/маты<br>перекладина   |  |
| 65 | 8  | Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла (прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь) .        | 1            |  |  | Гим.лестниц<br>Перекладинаг<br>/маты<br>г/палки   |  |
| 66 | 9  | Опорный прыжок. Упражнения на тренажёрах.   | 1            |  |  | Скакалки<br>гим. бревно                           |  |
| 67 | 10 | Круговая тренировка. Подтягивание из вися (мальчики), отжимание в упоре                           | 1            |  |  | Гим.лестница<br>г/маты<br>перекладина             |  |
|    |    | <b>Висы и упоры</b>   | <b>4 час</b> |  |  |   |  |
| 68 | 11 | Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии.                                | 1            |  |  | Гим.лестница.<br>гим.маты                         |  |
| 69 | 12 | Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной | 1            |  |  | Гим.лестница.<br>гим.маты                         |  |



|    |    |  |              |  |  |   |  |
|----|----|--|--------------|--|--|---|--|
| 70 | 13 | Висы и упоры.<br>Комплекс упражнений с предметами.<br>Упражнения в равновесии                      | 1            |  |  | Гим.козел<br>г/мостик<br>г/маты                           |  |
| 71 | 14 | Комплекс упражнений с предметами.<br>Упражнения в равновесии –<br>контрольный урок.                | 1            |  |  | Гим.козел<br>г/мостик<br>г/маты<br>тренажёры              |  |
| 72 | 15 | <b>Упражнения на тренажёрах</b>  | <b>4 час</b> |  |  |   |  |
|    |    | Опорный прыжок - контрольный урок.<br>Упражнения на тренажёрах.                                    |              |  |  | Гим.козел<br>г/мостик<br>г/маты                           |  |
| 73 | 16 | Упражнения на тренажёрах.<br>Эстафеты с элементами гимнастики.                                     | 1            |  |  | тренажёры   |  |
| 74 | 17 | Упражнения на тренажёрах.<br>Гимнастическая полоса препятствий.                                    | 1            |  |  | тренажёры<br>г/мат  |  |
| 75 | 18 | Упражнения на тренажёрах. Теория:<br>Олимпийские принципы, традиции,<br>правила, символика.        | 1<br>теория  |  |  | тренажёры   |  |
|    |    | <b>*Легкая атлетика</b>  | <b>2</b>     |  |  |   |  |
| 76 | 1* | Техника безопасности при<br>выполнении прыжка в высоту.<br>Прыжки в высоту с 7-9 шагов<br>разбега. | 1<br>теория  |  |  | Журнал по ТБ<br>стойки<br>гим. маты<br>планка<br>лестница |  |
| 77 | 2* | Прыжковые упражнения.<br>Прыжки в высоту способом<br>«перешагивания ».                             | 1            |  |  | Стойки<br>гим. маты<br>планка<br>г/лестница<br>скакалки   |  |
|    | *  | <b>- Спортивная игра -<br/>футбол</b>  | <b>5</b>     |  |  |   |  |

|    |    |   |                                      |  |  |   |                             |
|----|----|---|--------------------------------------|--|--|---|-----------------------------|
| 78 | 1* | Техника безопасности на занятиях футболом.<br>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.                       | 1                                    |  |  | Журнал по ТБ<br>ф/ мячи                         |                             |
| 79 | 2* | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по                                      | 1                                    |  |  | ф/ мячи   |                             |
| 80 | 3* | Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой  | 1                                    |  |  | ф/ мячи   |                             |
| 81 | 4* | Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным  | 1<br>теория                          |  |  | ф/ мячи   | Проверка Домашнего задания  |
| 82 | 5* | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.  | 1                                    |  |  | ф/ мячи   |                             |
|    |    | <b>Легкая атлетика</b><br><br><i>Спринтерский бег</i>   | <b>10 часов</b><br><br><i>4 часа</i> |  |  |   |                             |
| 83 | 1  | Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта.             | 1<br>теория                          |  |  | Журнал по ТБ<br>свисток<br>секундомер<br>флажок |                             |
| 84 | 2  | Бег с низкого старта, стартовый разбег.<br>Бег с ускорением от 30 до 40 м.<br><del>Бег с ускорением</del> | 1                                    |  |  | Свисток<br>секундомер                           | Комплекс упражнений на силу |
| 85 | 3  | Бег с ускорением до 80 метров. Линейные эстафеты.   | 1                                    |  |  | Э/палочки<br>свисток                            |                             |
| 86 | 4  | Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Бег на результат 100м.   | 1                                    |  |  | Свисток<br>секундомер<br>фишки                  |                             |

|    |    |   |                       |  |  |   |  |
|----|----|---|-----------------------|--|--|---|--|
|    |    | <b><i>Прыжки, метания</i></b>   | <b><i>6 часов</i></b> |  |  |   |  |
| 87 | 5  | Метание малого мяча на дальность.<br>Теория: «Правила дыхания и самоконтроля при беге».                 | 1<br>теория           |  |  | секундомер<br>фишки<br>флажок<br>мяч 150              |  |
| 88 | 6  | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча                         | 1                     |  |  | мяч 150гр.<br>набивной мяч                            |  |
| 89 | 7  | Метание весом 150гр. мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».                | 1                     |  |  | мяч 150гр,<br>прыжковая<br>яма<br>рулетка<br>свисток  |  |
| 90 | 8  | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега. Прыжковые упражнения.                                    | 1                     |  |  | прыжковая<br>яма<br>рулетка<br>свисток                |  |
| 91 | 9  | Метание мяча весом 150гр. на дальность - контрольный урок.<br>Прыжки в длину с разбега.                 | 1                     |  |  | мяч 150гр,<br>прыжковая<br>яма<br>Рулетка<br>свисток  |  |
| 92 | 10 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»- контрольный урок.<br>Прыжковые упражнения. | 1                     |  |  | мяч 150гр,<br>прыжковая<br>яма<br>рулетка<br>скакалка |  |
|    |    | <b>Кроссовая подготовка</b>   | <b>10</b>             |  |  |   |  |
|    |    | <b><i>Длительный бег</i></b>  | <b><i>4 часа</i></b>  |  |  |   |  |

|     |    |  |                |  |  |  |                            |
|-----|----|--|----------------|--|--|--|----------------------------|
| 93  | 1  | Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты.                                     | 1<br>теория    |  |  | Журнал по ТБ<br>секундомер<br>эстафетная палочка |                            |
| 94  | 2  | Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль.                                     | 1<br>теория    |  |  | Скаты в/мяч                                      |                            |
| 95  | 3  | Бег в гору и с горы. Бег по пересечённой местности.  | 1              |  |  | скаты<br>лабиринт                                |                            |
| 96  | 4  | Бег по травянистому грунту до 15 минут.  | 1              |  |  | секундомер                                       |                            |
|     |    | <b>Кроссовый бег</b>   | <b>6 часов</b> |  |  |  |                            |
| 97  | 5  | Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения.  | 1              |  |  | скаты<br>лабиринт<br>ф/мяч                       | Проверка домашнего задания |
| 98  | 6  | Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, до 20 минут. Развитие двигательных качеств.               | 1              |  |  | Секундомер<br>скакалки<br>н/мяч 1 кг             |                            |
| 99  | 7  | Круговая тренировка на развитие общей выносливости.  | 1              |  |  | Скаты<br>Скакалки<br>т/мячи                      |                            |
| 100 | 8  | Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. Теория: «Особенности подготовки и проведения туристических походов». | 1<br>теория    |  |  | Секундомер<br>флажок<br>ф/мяч                    |                            |
| 101 | 9  | Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности.                               | 1              |  |  | Рулетка<br>фишки                                 |                            |
| 102 | 10 | Тестирование учащихся и сравнение результатов тестирования с началом учебного года.                    | 1              |  |  | Секундомер<br>Мячи<br>фишки                      |                            |

