|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)‌‌  Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа интернат олимпийского резерва им. Д.П.Коркина»   |  |  |  | | --- | --- | --- | | РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  Степанов С.А.  Протокол №1 от «28» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УР  Давыдова Н.К.  Протокол №1 от «28» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Захаров С.А.  №01-10/136 уч. от «28» августа 2023 г. |   C:\Users\PC\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Шаблон ЭЦП (ЧРССШИОР).png  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА и КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  Наименование учебного предмета: **«Физическая культура»**  **Класс: 9 а (девушки)**  Уровень общее образование  **Учитель**: Егоров Петр Назарович  Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год  Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год: в неделю 2 часа  Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений Матвеев А.П.  Физическая культура 8-9.М: Просвещение 2019 г.  Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл общеобразовательных учреждений. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом Примерной программы по учебному предмету *физическая культура* для 9 класса, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи обучения:***

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных

возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и

приёмами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли

в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной

деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая куль-тура» в своём предметном содержании направлен на:

• реализацию ***принципа вариативности***, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные ит. д.);

• реализацию ***принципа достаточности и сообразности***, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил ***от известного к неизвестному и от простого к сложному,*** которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение ***межпредметных связей***, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• ***усиление оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

**Общая характеристика предмета**

Для учащихся 9 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

• уроки физической культуры;

• физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные

соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;

• самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

***уроки с образовательно – познавательной направленностью*** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

***уроки с образовательно – обучающей направленностью*** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

***уроки с образовательно – тренировочной направленностью*** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

***Раздел «Физическое совершенствование»*** — наиболее значительный по объёму учебного мате-риала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

• «Лёгкая атлетика»

• «Гимнастика с основами акробатики»

• «Спортивные игры»

• «Лыжная подготовка»

• «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**личностные результаты** отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретённых на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

**предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 9 классе по 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 70 часов.

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты***

1. в области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

5) в области коммуникативной культуры:

• умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

6) в области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

• умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

• умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

• способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно-тематический план по физической культуре для 9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | **Всего часов** |
| **Четверть** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 1 | **Базовая часть** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | в процессе урока | | | |  |
| 1.2 | Спортивные игры:  волейбол | - | 10 | 5 |  | 15 |
| 1.2 | баскетбол | 5 | 10 |  |  | 15 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 9 |  | 9 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 10 |  |  | 12 | 22 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Национальные прыжки |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Футбол |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  |  | 6 | 3 | 9 |
|  | **Итоги** | 15 | 20 | 20 | 15 | 70 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Спортивный инвентарь, оборудование | количество |
| 1 | Мячи волейбольные | 15 шт. |
| 2 | Мячи баскетбольные | 15 шт. |
| 3 | Мячи набивные | 4 шт. |
| 4 | Мячи футбольные | 3 шт. |
| 5 | Скакалки | 10 шт. |
| 6 | Лыжи на ботинках | 15 пар |
| 7 | Лыжи на мягких креплениях | 15 пар |
| 8 | Лыжные ботинки | 15 пар |
| 9 | Маты | 9 шт. |
| 10 | Гранаты | 4 шт. |
| 11 | Мячи для метания | 3 шт. |
| 12 | Щиты и кольца баскетбольные | 4 шт. |
| 13 | Стенка гимнастическая | 6 пролётов |
| 14 | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 15 | Рулетка измерительная | 1 шт. |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 а класса – 2 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
|  | **I четверть**  **Основы знаний** | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | 02.09 |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | | |
| 2 . | Прыжок в длину с разбега. | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) техника прыжка в длину с разбега.. | Уметь демонстрировать  Технику бега и прыжка в длину с разбега. | 05.09 |  |  |
| 3. | Развитие скоростных способностей. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Игра в футбол. | Уметь демонстрировать технику беговых упражнений. | 09.09 |  |  |
| 4. | Высокий старт. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70-80 метров с высокого старта. | Уметь демонстрировать технику высокого старта. | 12.09 |  |  |
| 5. | Финальное усилие .эстафетный бег. | Комплексный. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Финальное усилие эстафетный бег. | Демонстрация финального усилия в эстафетном беге. | 16.09 |  |  |
| 6. | Развитие скоростных способностей. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | 19.09 |  |  |
|  | **метание** | | | | | | |
| 7. | Развитие скоростно-силовых качеств. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. ) с | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 23.09 |  |  |
| 8. | Развитие скоростно-силовых качеств | комплексны | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 26.09 |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать силовые качества. | 30.09 |  |  |
| 10. | Метание мяча на дальность. | Комплексный. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать силовые качества | 03.10 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **прыжки** | | | | | | |
| 11. | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | 07.10 |  |  |
| 12. | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | 10.10 |  |  |
| 13. | Развитие силовых и координационных способностей | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | 14.10 |  |  |
|  | **Длительный бег** | | | | | | |
| 14. | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | 17.10 |  |  |
|  | ***Баскетбол*** | | | | | | |
| 15. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 21.10 |  |  |
| 16. | Бросок мяча. | Обучение. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Демонстрировать технику броска. | 24.10 |  |  |
| 17. | Ведение мяча. | Комплексный. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Демонстрировать технику и варианты ведения мяча. | 28.10 |  |  |
| 18. | Ловля и передача мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | демонстрировать различные варианты передачи мяча. | 31.10 |  |  |
| 19. | Ловля и передача мяча. | Совершенствование. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | демонстрировать различные варианты передачи мяча. | 04.11 |  |  |
| 20. | Ловля и передача мяча. | Совершенствование. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | демонстрировать различные варианты передачи мяча. | 07.11 |  |  |
| 21. | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | 11.11 |  |  |
| 22. | Ловля и передача мяча. | Совершенствование. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | 14.11 |  |  |
| 23. | Прыжок в длину игровые задания. | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Прыжок в длину. Учебная игра | выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке .демонстрировать технику прыжка. | 18.11 |  |  |
| 24. | Игровые задания. Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | 21.11 |  |  |
| 25. | Ведение мяча. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | выполнять ведение мяча в движении в учебной игре. | 25.11 |  |  |
| 26. | Игровые задания. | Совершенствование. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная | Демонстрировать изученные техники в игре. | 28.11 |  |  |
| 27. | Игровые задания. | Совершенствование. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная | Демонстрировать изученные техники в игре. | 02.12 |  |  |
| 28. | Развитие координационных способностей. | Комплексный. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения ле ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебнаямяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча пос | Демонстрировать координации движения. | 05.12 |  |  |
| 29. | Нападение быстрым прорывом. | Обучение. | ОРУ в движении. бег до 6-8минут. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. | Демонстрировать выполнение быстрого прорыва. | 09.12 |  |  |
| 30. | Ведение мяча. | Обучение. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Демонстрировать технику ведения мяча. | 12.12 |  |  |
| 31. | Тактика игры. | Обучение. | Бег до 4-8 минут. ОРУ на месте. Повторение изученных приемов в игре баскетбол. Нападение 2х2, 3х3. 2х4, 3х5. | Демонстрировать тактику игр. | 16.12 |  |  |
| 32. | Развитие скоростных способностей. | Комплексный. | Бег до 6-8 минут. ОРУ на месте. Челночный бег 3х10. Повторный бег до 12-15 мх4 раза. Старты из различных стартовых положений. Учебная игра. | Демонстрировать скоростные способности. | 19.12 |  |  |
| ***Волейбол*** | | | | | | | |
| 33. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом . приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная изучить правила ТБ на уроках по волейболу. | 23.12 |  |  |
| 34. | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | 13.01 |  |  |
| 35. | Нижняя прямая подача. | Обучение. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя прямая подача. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 16.01 |  |  |
| 36. | Нападающий удар. | Обучение. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 20.01 |  |  |
| 37. | Развитие координационных способностей | Совершенствование. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты приема и передачи мяча .подачи Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 23.01 |  |  |
| 38. | Тактика игры. | Комплексный. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | 27.01 |  |  |
| 39. | Игровые задания. | Комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | 30.01 |  |  |
| 40. | Развитие координационных способностей | Комплексный. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Демонстрировать координационные способности. | 03.02 |  |  |
| 41. | л/а. развитие силовой выносливости. | Комплексный | Бег до 7-10 минут. ОРУ на месте. Подтягивание на высокой перекладине х3 раза- мальчики. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3х по 10 раз. Многоскоки. | Демонстрировать силовую выносливость. | 06.02 |  |  |
| 42 | Преодоление препятствий. | Комплексный. | Бег в среднем темпе до 7-10 минут. Прыжки через скамейки бег зи гзаком челночный бег | Демонстрировать преодоление препятствий. | 10.02 |  |  |
| 43. | Гладкий бег. | Комплексный. | Бег до 8-12 минут. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Техника гладкого бега. Умение распределять свои возможности на дистанции. Подвижная игра. | Демонстрировать технику бега. | 13.02 |  |  |
| 44. | Переменный бег. | Комплексный. | Бег до 5-7 минут. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. повторный бег 10м х 5 раз. Подвижная игра. | Техника переменного бега. | 17.02 |  |  |
| 45. | Кроссовая подготовка. | Комплексный. | Бег до 5-7 минут .ОРУ в движении. специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег до 10-15 минут. | Бег по пересеченной местности. | 20.02 |  |  |
| 46. | Преодоление препятствий | Совершенствование. | Бег в среднем темпе до 7-10 минут. Прыжки через скамейки бег зи гзаком челночный бег. | Демонстрировать преодоление препятствий. | 24.02 |  |  |
| 47. | Преодоление препятствий. | Совершенствование | ОРУ в движении. Бег в среднем темпе до 7-10 минут. Прыжки через скамейки бег зигзагом челночный бег игра. | Демонстрировать преодоление препятствий | 27.02 |  |  |
| 48. | Развитие скоростных способностей. | Совершенствование | Бег до 7-8 минут .ОРУ на месте. Прыжки. Старты из различных стартовых положений. Рывки . учебная игра. | Демонстрировать скоростные способности. | 03.03 |  |  |
| 49. | Стартовый разгон. | Обучение. | Бег до 5-8 минут. ОРУ на месте. Стартовый разгон х 4 раза. Офп прыжки. Рывок с места. Подвижная игра. | Демонстрировать стартовый разгон. | 06.03 |  |  |
| 50. | Переменный бег | Комплексный. | Бег до 5-7 минут. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. повторный бег 10м х 5 раз. Подвижная игра. | Демонстрировать технику бега. | 10.03 |  |  |
| 51. | Кроссовая подготовка. | Комплексный. | Бег до 5-8минут. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Умеренный бег до 10 минут .игра . | Демонстрировать технику бега. | 13.03 |  |  |
| 52.. | Развитие силовой выносливости. | Комплексный. | Бег до 7-10 минут. ОРУ на месте. Подтягивание на высокой перекладине х3 раза- мальчики. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3х по 10 раз. Многоскоки. | Демонстрировать технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, подтягивания на высокой перекладине. | 17.03 |  |  |
| ***Лыжная подготовка*** | | | | | | | |
| 53. | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | комплексный | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и поперемен­ного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью | Знать ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одежда. Экипировка лыжника. | 20.03 |  |  |
| 54. | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | совершенствование | Бег без лыж до 5 минут. ОРУ в движении. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью | Демонстрировать технику одновременных и попеременых ходов. | 24.03 |  |  |
| 55. | Техника бесшажного хода. | Совершенствование | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Техника безшажного хода. Прохождение по дистанции. | Демонстрировать технику безшажного хода. | 03.04 |  |  |
| 56. | Подьем в гору скользящим шагом. | Комплексный | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км. Техника подьема в гору скользящим шагом. | Техника выполнения скользящего шага. | 07.04 |  |  |
| 57. | Техника спуска со склона. | Обучение | Ходьба на лыжах по кругу. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Подьем и спуск со склона. | Демонстрировать технику подьема и спуска со склонов. | 10.04 |  |  |
| 58. | Поворот плугом при спуске со склонов. | Обучение. | Ходьба на лыжах по кругу. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Подьем и спуск со склона. Поворот плугом при спуске. | Демонстрировать технику поворота «плугом» | 14.04 |  |  |
| 59. | Занятие на склоне. | Комплексный. | Ходьба на лыжах по кругу. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Подьем и спуск со склона. Поворот плугом при спуске. | Демонстрировать технику подьема и спуска со склонов | 17.04 |  |  |
| 60. | Прохождение дистанции. М- 3 км. Д – 2 км | Совершенствование. | Ходьба на лыжах по кругу. Совершенствование изученных ходов. Прохождение дистанции | Демонстрировать технику изученных ходов. | 21.04 |  |  |
| 61. | Прохождение дистанции. М- 3 км. Д – 2 км | Совершенствование. | Ходьба на лыжах по кругу. Совершенствование изученных ходов. Прохождение дистанции | Демонстрировать технику изученных ходов. | 24.04 |  |  |
| 62. | Совершенствование техники лыжных ходов. | Совершенствование. | Ходьба на лыжах по кругу. Совершенствование изученных ходов. Прохождение дистанции | Демонстрировать технику изученных ходов | 28.04 |  |  |
| 63. | Ходьба на лыжах с применением изученных ходов. | Совершенствование | Ходьба на лыжах по кругу. Совершенствование изученных ходов. Прохождение дистанции | Демонстрировать технику изученных ходов | 01.05 |  |  |
| 64. | Метание мяча на дальность. | Совершенствование. | Бег до 6-9 минут. ОРУ в движении. Упражнение для развития рук и туловища. Метание мяча в цель и на дальность игра | Демонстрировать технику метания мяча. | 05.05 |  |  |
| 65. | Развитие прыгучести Прыжок в длину с разбега.. | Совершенствование. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | 08.05 |  |  |
| 66. | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | 12.05 |  |  |
| 67. | Кроссовая подготовка. | Совершенствование. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки | Демонстрировать умение бега по пересеченной местности. | 15.05 |  |  |
| 68. | Развитие выносливости | Совершенствование. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | Демонстрировать выносливость. | 19.05 |  |  |
| 69. | Развитие силовой выносливости. | Совершенствование. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазание на канате. | Демонстрировать силовую выносливость. | 22.05 |  |  |
| 70. | Итоговый урок. | Комплексный | Подведение итогов учебного года. Игра. |  | 26.05 |  |  |