**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Бильчирская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ /Семенова Е.И/  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора поУВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Хартанова В.Б./  Приказ № \_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для 9 класса

Учитель: Семенов Алексей Иванович

2014-2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Цель образования в 10 классе - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Задачи:***

   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 ориентации, на здоровый образ жизни;

   на обучение основам базовых видов двигательных действий;

         формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;

* обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия.
* развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой физического воспитания В.И. Лях, Программой по физической культуре:

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **1** | **Базовая часть** | **68 часов** |
| 1.1 | Спортивные игры:  Баскетбол  Волейбол  Футбол | 36  12  12  12 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.4 | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| **2** | **Вариативная часть** | **34 часа** |
| 2.1 | Подвижные игры | 6 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 20 |
| 2.3 | Кроссовая подготовка | 8 |
| **Всего:** | | **102 часа+резерв 3 часа** |

**Распределение программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **1 четверть** | | **2 четверть** | | **3 четверть** | | | **4 четверть** | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | **1** | | **1** | | **1** | | | **1** | |
| 2 | Легкая атлетика | **7** | | **-** | | **-** | | | **7** | |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | **-** | | **14** | | **-** | | | **-** | |
| 4 | Кроссовая подготовка | **4** | | **-** | | **-** | | | **4** | |
|  | Подвижные игры | **3** | |  | |  | | | **3** | |
| 4 | Лыжная подготовка | **-** | | **-** | | **20** | | | **-** | |
| 5 | Баскетбол | **6** | | **6** | |  | | |  | |
| 6 | Футбол | **6** | | **-** | | **-** | | | **6** | |
| 7 | Волейбол | **-** | | **-** | | **12** | | | **-** | |
| **Всего** | | **27** | | **21** | | **32** | | | **22** | |
|  |  |  |  | |  | |  |  | |  |

**Содержание программы.**

**Основы знаний о физической культуре**

**Гимнастика с основами акробатики**

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

**Лыжные гонки**

Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика**

Прыжок в высоту с  разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

**Спортивные игры**

***Баскетбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

***Волейбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

***Футбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 9 класса должны:

***Знать и иметь представления:***

Об физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

***Уметь:***

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Составлять комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств.

**Демонстрировать следующие показатели:**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,4 | 6,1 |
| **Бег 60 м ,с е к** | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| **Бег 1500 м, мин** | 6.30 | 7.00 | 8.00 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| **Прыжки  в длину с места** | 210 | 195 | 160 | 200 | 180 | 145 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 4 | 20 | 16 | 7 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 30 | 24 | 16 | 24 | 16 | 10 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 10 | 4 | 20 | 14 | 7 |
| **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | 34 | 23 | 15 | 31 | 21 | 14 |
| **Приседание** | 210 | 150 | 90 | 170 | 130 | 80 |
| **Челночный бег 3х10** | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.0 | 9.9 |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 110 | 105 | 100 | 125 | 80 | 50 |
| **Метание мяча** | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| **Прыжки в высоту с разбега** | 125 | 115 | 105 | 110 | 100 | 90 |
| **Кросс 2000 м** | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 11.00 | 12.00 |
| **Бег на лыжах 4 км** | 19.00 | 19.15 | 19.30 | 20.00 | 20.15 | 20.30 |
| **Бег на лыжах 3 км** | 16.00 | 16.30 | 17.00 | 17.00 | 17.30 | 18.00 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*9* к л а с с

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | | | | |
|  |  |  |  | план | факт | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
|  |  | Основы знаний по физической культуре – 1 час  Роль психических процессов в обучении двигательными действиями и движениями. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. | |  |  |  | | | |
|  |  | Кроссовая подготовка – 3 часа | |  |  |  | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Комплексный | Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.ОРУ. | Уметь бежать в равномерном темпе от 10 до 15 минут | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут |  |  | | | |
| Легкая атлетика (7 часов) | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч) | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  | | | |
|  | Совершенст­вовани | 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: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  | | | |
|  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | М.: «5»-8,6 с;  «4» - 8,9 с;  «3» - 9,1 с; д.; «5» - 9,1 с;  «4» - 9,3 с;  «3» - 9,7 с. |  |  | | | |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Отталкивание. 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; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  | | | |
|  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  | | | |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча |  |  | | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (1 ч) | Комплексный | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин |  |  | | | |
|  | Футбол | | |  |  |  | | | |
| Футбол – 4 ч. | Комбинированный | Удары по мячу головой. Двустороння учебно-тренировочная игра. | Уметь выполнять игровые действия в футболе,  - играть по правилам |  |  |  | | | |
|  | Комбинированный | Обводка на медленной скорости; Передача мяча партнеру. Двустороння учебно-тренировочная игра. |  |  |  | | | |
|  | Баскетбол | | |  |  |  | | | |
| Баскетбол  (9ч) | Изучение нового материала- 1ч | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | |
|  | 1 ч | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | |
|  | Совершенсвование – 1 ч | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учеб­ная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий  Оценка техники штрафного броска |  |  | | | |
|  | Комплексный- 2 ч. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке |  |  | | | |
|  | Комплексный  2 ч. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | |
|  | Комплексный  2 ч. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | |
|  | 2 четверть – 21 час | | | |  |  | | | |
|  |  | Основы знаний по физической культуре- 2 часа:  Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.  Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | | |  |  | | | |
|  |  | Б А С К Е Т Б О Л | | |  |  | | | |
| Басектбол – 5 часов | Комплексный- 2 ч | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  | | | |
|  | Совершенст­вования- 2 ч | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы |  |  |  | | | |
|  | Комплексный – 2 ч | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы |  |  |  | | | |
| Гимнастика (14ч) | | | | | | | | | |
| Висы и упоры. Строе­вые упражне­ния (5 ч) | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  | |  | |
|  | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  | |  | |
|  | Комплексны |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  | Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъ­ема переворотом. Подтягивания в висе:  М: «5»- Юр.; «4»-8р.;«3»-6р.; д.: «5» - 16р.; «4»~ 12 р.; «3»-8р. |  | |  | |
| Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения – 3 часа | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  | | | |
|  | Совершенст­вования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  | | | |
|  | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка. Ла­зание по канату: 6 м – 12 с (м.) |  |  | | | |
| Акробатика (4 ч) | Изучение нового мате­риала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  | | | |
|  | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  | | | |
|  | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  | | | |
|  | Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Оценка техники выполнения акро­батических эле­ментов |  |  | | | |
| Прикладные упражнения. Строевые упражнения.  Упражнения в равновесии ( 2 часа) | Изучение нового  материала | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами.  Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Упражнение на равновесие на бревне. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии |  |  |  | | | |
|  | 3 четверть – 32 часа | | |  |  |  | | | |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | | |  |  |  | | | |
| Лыжная подготовка – 20 часов | Комбинированный | Скользящий шаг | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  | | | |
| Комбинированный | Попеременный двухшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  | | | |
| Комбинированный | Одновременный бесшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  | | | |
| Комбинированный | Одновременный двухшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  | | | |
| Комбинированный | Коньковый ход без палок | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  | | | |
| Комбинированный | Изменение стоек спуска | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  | | | |
| Комбинированный | Подъём скользящим шагом | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  | | | |
| Комбинированный | Поворот «плугом» | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  | | | |
| Комбинированный | Игры на лыжах | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  |  |  | | | |
| Учетный | Бег на лыжах 3 км,4 км,5 км | Уметь передвигаться на лыжах в соревновательной интенсивности. Развитие физ-х кач-в |  |  |  | | | |
|  | Комбинированный | Непрерывное передвижение | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 3 км |  |  | | | |
|  | Учётный | Скользящий шаг | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  | | | |
|  | Учётный | Попеременный двухшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  | | | |
|  | Учётный | Одновременный бесшажный ход | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  | | | |
|  | Учётный | Спуски и подъёмы | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  | | | |
| Спорт игры (ВОЛЕЙБОЛ) | | | | | | | | | |
| Волейбол (12 ч) | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. ТБ на уроках | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  | | |  | |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения 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 упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  | | |  | |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах |  | | |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  | | |
|  | Совершенст­вования |  | | |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах |  | | |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  | | |
|  | Совершенст­вования |  |  | | |
|  |  |  |  |  | | |
|  | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения 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 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи |  | | |
|  | Совершенст­вования |  | | |
| Совершенст­вования | Комбинации из передвижений 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 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  | | |
| Совершенст­вования |  | | |
| Совершенст­вования  Совершенст­вования | Комбинации из передвижений 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 4-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  | | |
|  | | |
|  | 4 четверть – 22 часа | | |  |  | | |
|  | Кроссовая подготовка | | |  |  | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий- 3 часа | Комбинированный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. Кросс 2000 м учет на время. | Уметь бежать в равномерном темпе от 15 до 30 минут, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия |  |  | | |
|  |  | Основы знаний по физической культуре – 2 часа  Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Солнечные ванны, водные процедуры. | |  |  | | |
|  |  | Подвижные игры | |  |  | | |
| Подвижные игры.(3 часа) |  | Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных подвижных игр. Народная лапта, русская лапта; Пионербол. | *Уметь:*  -играть в подвижные игры. |  |  | | |
|  |  | Легкая атлетика – 7 часов | |  |  | | |
| Бег на средние дистанции  (2 ч) | Комплексный | Бег (2000м-*м* и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий |  | | |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег- 2 | Вводный | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег  По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м | Текущий |  | | |
|  | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий  Текущий |  | | |
|  | | |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре Юме разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий |  | | |
| Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Юме разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий |  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | Учетный | Учебный норматив по прыжкам в высоту. | Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования |  |  | | |
|  | | |