

МБОУ Дизьминская средне общеобразовательная школа

Согласовано на  
заседании методического  
объединения  
протокол №1  
от 28.08.2023 г

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от  
28.08.2023 г



Удмуртская Республика  
Министерство образования и науки  
МБОУ Дизьминская СОШ  
Директор  
А. Шандыбин  
Приказ № 129

Рабочая программа  
По физической культуре для 9 класса  
Ерофеева Елизавета Евгеньевна

2023-2024уч. год.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха ( М.: Просвещение), рассчитана на 3 часа , итого 102 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

#### ***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### ***В области нравственной культуры:***

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

### **Содержание учебного предмета, курса.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Контроль
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе проведения урока	2
2	Волейбол	17	4
3	Баскетбол	18	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	13	6
5	Легкая атлетика	23	8
6	Лыжная подготовка	15	2

7	Конькобежная подготовка.	8	2
8	Футбол	8	2

### Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	Виды контроля
Легкая атлетика 1	1	Теория. Повторение пройденного в 8 классе. Техника скоростного бега	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Требования и нормы государственной образовательной программы по предмету физической культуры. Основные задачи, решаемы в течение учебного года.	Своевременный выход со старта. Быстрота реакции на звуковые сигналы. Техника низкого старта и стартового разгона.	
2	2	Техника бега с низкого старта и бега на короткие дистанции.	Техника низкого старта и стартового разгона. усвоить основные элементы: фазы, периоды, амплитуды.	Элементы техники скоростного бега. Подбор индивидуального разбега с последующим прыжком в длину.	Бег 30 м КПД.
3	3	Техника бега на короткие дистанции	Движения, временные параметры - скорость - ритм. Темп, характер движений.	Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости	Прыжки в длину с места.КПД.

		ции и прыжки в длину с разбега.			
4	4	Теория. Техники спринтерского бега и прыжков. Кросс.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений	Способствовать развитию ловкости. Выполнение норматива в беге с техникой. Акцентировать внимание на скорости бега, постановке ноги и приземлении.	
5	5	Техника прыжков в длину с разбега. Техника метания мяча	Ритм бросковых шагов. сочетая их с правильным ведением руки для броска и поворота туловищем.	Сохранять ритм разбега на повышенной скорости, точно попасть на место толчка. Группировка и разгибание ног при приземлении. Акцент на вынос бедра маховой ноги с движением рук при отталкивании, сочетание разбега с отталкиванием от бруска	КПД подтягивание из виса
6	6	Техника эстафетного бега. Бег 60	Сочетание отталкивания и выхода со старта.	Выполнять норматив на коротких дистанциях. Передача эстафеты в пределах зоны.	Бег 60м с учетом времени

		м с учето м време ни		Уметь правильно держать снаряд, принимать правильное положение перед броском	
7	7	Кросс овая подгот овка. Техни ка эстафе тного бега.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений	Выполнять норматив в прыжках в длину с разбега самостоятельно набирать разбег правильно и уверенно выполнять все фазы прыжка на высокой скорости	Прыжки в длину с разбега на технику и результат
8	8	Перед ача эстафе ты. Метан ие малого мяча на техник у и результ тат.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений	Передача эстафеты в медленном темпе и условиях соревнований.	Метание гранаты на технику и результат
9	9	Прыж ки в длину с разбег а на техник у и результ тат..	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений. Бег на средние и длинные дистанции	Выполнение норматива метания гранаты. Правильно прилагать усилия во время броска	

10	10	Бег 2000м с учетом времени. Техника национальных видов спорта	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений	Выполнение норматива в беге 2000м.	бег 1000-2000м с учётом времени.
11	11	Эстафетный бег. Полоса препятствий	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений	Уметь применять изученный материал в соревновательной деятельности.	Наклон вперёд и.п. сидя на полу.

№	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	Контроль
12	1	Ведение мяча с изменением скорости и. броски мяча от груди.	Основные этапы развития физической культуры в России. История возникновения баскетбола. Техника безопасности и охрана труда на уроках баскетбола и физической культуры	Обманные действия. Финт на рывок, бросок, проход. Сочетание приемов способов передвижения с изученными техническими приемами.	
13	2	Ведение мяча с изменением скорости	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная)	Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Выход на свободное место	

		ведущей и не ведущей рукой.	правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	для получения мяча.	
14	3	Комбинация из основных элементов передвижений . Ведение мяча.	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	Изменять высоту отскока и величину угла. Выполнять отдельные фазы броска. Закрепление навыков тактических действий.	
15	4	Комбинации из основных элементов передвижений . Ведение мяча.	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	Обводка противника без зрительного контроля. Передача мяча в прыжке с высокой траекторией.	
16	5	Бросок двумя и одной рукой в прыжке. Тактика игры в нападении и в защите.	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	Броски в прыжке с места с близкой дистанции. Выходить на свободное место, освобождаясь от защитника.	

17	6	Тактика игры в нападении и защите.	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	Бросок в прыжке с места со средней дистанции. Момент ухода игрока в отрыв.	
18	7	Комбинация из основных элементов. Техника владения мячом.	Терминология, техника и тактика (В процессе обучения). Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.	Броски в прыжке после ловли. Своевременная передача партнеру выходящему из-под заслона.	
19	8	Бросок двумя и одной рукой в прыжке. Комбинации из основных элементов техник и перемещения	Основные особенности в соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	броски в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие нападающих.	
20	9	Бросок в движении	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый	Сочетание броска с другими техническими	Комбинации из основных элементов

		одной рукой сверху . Бросок двумя и одной рукой в прыжке.	прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	приемами. Согласованность действий трех игроков.	техники перемещений и владения мячом (К).
21	10	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом ..	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	Правильный вынос мяча в исходное положение для броска.	
22	11	Бросок двумя и одной рукой в прыжке . Выбивание мяча . Комбинации.	Правила соревнований: правило трех секунд	«Зависать». Забивание мяча открытой ладонью замахом снизу или сверху.	
23	12	Выравнивание мяча . Выбивание мяча .Комбинации из основных элементов	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите,	Прицеливаться и попадать в безопорном положении. Групповые действия в нападении см использованием заслона.	

		ов.	соблюдение основных правил игры		
24	13	Выравнивание мяча . Перехват мяча . Позиционное нападение и личная защита.	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	Выпуск мяча в наивысшей точке прыжка. Вырывание мяча с захватом как можно глубже.	Бросок двумя и одной рукой в прыжке <b>(К)</b> .
25	14	Ловля и передача мяча в движении. Перехват мяча. Комбинации.	Правила соревнований: плотно опекаемый игрок.	Перехват. Передача мяча нападающему, выходящему навстречу. Держать игрока противника и отвечать за его действия.	
26	15	Ловля и передача мяча в движении. Комбинации из основных элементов.	Основы Физической культуры и здорового образа жизни.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без.	
27	16	Ловля и передача мяча от груди двумя руками . Комбин	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв,расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная)	Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения в зависимости от ситуации.	

		ации.	правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры		
28	17	Тактика игры в нападении и в защите.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны, здоровья.	Контролировать изменения положение кисти на мяче. Применение изученных приемов техники нападения. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом (К).
29	18	Комбинация из основных элементов, техник и перемещения и владения мячом	Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения( быстрый прорыв. расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты ( зонная и личная) правила и организация баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Комбинации из основных элементов техники владения мячом (К)

№	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	контроль
---	--------------	------------	------------	------------------------------	----------

Волейбол 30	1	Техника нижней прямой подачи. Упражнения в приемах и передачах мяча.	Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Передача: броски и ловля набивного мяча (на материале VIII класса), передача в расположении водящий — колонна, встречные колонны. Подача нижняя прямая в правую и левую часть площадки. Игра «Мяч в воздухе».	Применение изученного материала в игре. Многократное выполнение тактических приемов. Техника безопасности на уроках волейбола.	
31	2	Нижняя прямая подача. Упражнения в приеме мяча.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Выбор мест для выполнения 2 передачи. Способы перемещений при условии их чередования и на максимальной скорости	
32	3	Нижняя прямая подача. Упражнения в передачах и приеме мяча.	Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча над собой и во встречную колонну у сетки (зоны 2—4). Передачи в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача в ближнюю часть площадки. Игра «Мяч в воздухе» (на водящих в середине круга).	Чередование способов подач.	
33	4	Техника приема мяча, отраженного сеткой	Перемещения на 10—15 м по сигналу из различных исходных положений, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Передачи в парах. Прием мяча от сетки. Прием снизу мяча, брошенного партнером. То же, но первым касанием мяч послать вверх перед собой, вторым направить партнеру.	Выбор способа отбивания мяча через сетку	
34	5	Прием мяча после подачи. Упражнения в	Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах у сетки. Броски набивного мяча стоя спиной к партнеру	Прием мяча от подачи нападающего удара	

		передача и прием мяча.	(учащийся располагается между встречными колоннами или в тройках на одной линии) в парах. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.		
35	6	Прием мяча после подачи, упражнения в приеме и передача мяча.	Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей, эстафета с бегом, с «челночным» участком). Встречная передача мяча у сетки: одна передача над собой, вторым касанием мяч послать во встречную колонну. Броски набивного мяча в прыжке, у стены, в парах. Передача мяча стоя спиной к партнеру (с собственного подбрасывания).	Многочисленное выполнение тактических действий	
36	7	Прием мяча после подачи. Нападающий удар.	Из различных исходных положений бег 10—15 м («стартовый рынок»), во время передвижения в парах броски и ловля набивного мяча. Передачи во встречных колоннах (соревнование: кто дольше «продержит» мяч в воздухе). Передача мяча в прыжке: подвешенного, наброшенного партнером. Прием снизу в стену (сериями 3-4 приема). Учебная игра", играть в три касания.	Выбор способа приема подачи	тест
37	8	Нападающий удар. Упражнения в передачах и приеме мяча.	Бег, приставные шаги 20—30 м «челночно», отрезки 5 и 10 м. Броски ловля набивного мяча во встречных колоннах, затем передача. Передача в парах через сетку. Передача в прыжке через сетку, мяч набрасывает партнер (посылает передачей). Прием от сетки. Многочисленный прием снизу у стены (на месте и перемещаясь приставными шагами).	Прием прямой подачи и первая передача в зону 3	контроль
38	9	Прием мяча после подачи. Упражнения в приеме	Перемещения с ловлей и бросками набивного мяча, эстафета. Передачи в зонах 6 – 3 – 4, откуда через сетку в прыжке. Передача мяча стоя спиной к партнеру (с собственного подбрасывания, предварительно	Система игры через игрока передней линии последовательное выполнение индивидуальных действий в	

		и передача мяча.	упражнение выполняется с набивным мячом). Отбивание мяча снизу руками над собой (сериями по 3 – 4 приема). Учебная игра, мяч через сетку посылать в прыжке.	нападении и в защите указанных в программе	
39	10	Тактика игры в нападении. Передача мяча через сетку в прыжке.	Олимпийские игры в Древности и современности. Достижения Отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	Выбор места при приеме мяча от подачи различными способами и при условии чередования подач дальней и ближней зоны.	
40	11	Тактика игры в нападении. Прием мяча в расстановке после подачи	Бег с изменением направления и «челночными» участками. Передача во встречных колоннах через; сетку. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней, из зоны 2 в зону 4 и т. д. Подача и прием подачи «в расстановке». Учебная игра.	Взаимодействие игроков передней и задней линии Взаимодействие игроков передней и задней линии	
41	12	Тактика игры в нападении. Передача мяча через сетку.	Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей, эстафета с бегом, с «челночным» участком). Передача во встречных колоннах через сетку. Передачи мяча в зоны 6—3—2, из зоны 2 в прыжке через сетку. Учащиеся располагаются «в защите» уступом вперед. На противоположной стороне учащиеся с передачи из зоны 3 выполняют передачи в прыжке из зон 4 и 2. Учебная игра.	Чередование командных действий в нападении и в защите Взаимодействие игроков передней и задней линии	

42	13	Тактика игры в нападении. Прием мяча после подачи в "расстановке".	Перемещения с ловлей и бросками набивного мяча, эстафета. Встречная передача мяча через сетку (соревнование). Передача броски набивного мяча стоя спиной к партнеру (учащийся располагается между встречными колоннами или в тройках на одной линии) в парах. Тактические действия в защите (уступом вперед) На противоположной стороне учащиеся с передачи из зоны 3 выполняют передачи в прыжке из зон 4 и 2. Учебная игра.	Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы	
43	14	Тактика игры в нападении. обучение передачи мяча через сетку.	Правила соревнований по волейболу и судейство игр. Участие в проведении соревнований.	Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы	
44	15	Тактика игры в нападении. Передача мяча через сетку.	Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей, эстафета с бегом, с «челночным» участком). Передача во встречных колоннах через сетку. Передачи мяча в зоны 6—3—2, из зоны 2 в прыжке через сетку. Учащиеся располагаются «в защите» уступом вперед. На противоположной стороне учащиеся с передачи из зоны 3 выполняют передачи в прыжке из зон 4 и 2. Учебная игра.	Проведение разминки показ выполнения технических приемов судейство игр.	Контроль

45	16	Тактика игры в нападении и в защите.	Правила соревнований по волейболу. Описание технических приемов терминологии	Участие проведения соревнований.	контроль
46	17	Определение степени и освоения учебного материала по волейболу.	Разминка на основе изученных упражнений. Учебная игра с заданиями. Определение степени овладения учащимися программным материалом	Проведение разминки показ выполнения технических приемов судейство игр.	

№	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	Контроль
Лыжная подготовка 47	1	Техника попеременно двухшажного хода, спусков, торможений.	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Упражнения: передвижение скользящим шагом, передвижение под уклон попеременным бесшажным ходом, передвижение попеременным ходом с одной палкой, передвижение попеременным двухшажным ходом на отрезках 150-200 м по равнине и в тягун. 2. На склоне - совершенствование ранее освоенной горной техники Упражнения: спуски (прямые и наискось), торможения упором и плугом, повороты упором и плугом, изменение крутизны спусков, подъемы произвольным способом 3. Равномерное	1.Согласовывать движение рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. 2.Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном ходе. 3.Сгибать ноги при преодолении бугра.	

			передвижение с низкой интенсивностью попеременным двухшажным и одновременным ходами— 30 мин.		
48	2	Техника одновременных ходов, спусков, торможения, поворотов	Совершенствование техники одновременных ходов. Упражнения: бесшажный одновременный ход под уклон, одношажный ход (основной и стартовый варианты), передвижение на отрезках 100-150 м (под уклон, на равнине, в тягун). На склоне - совершенствование ранее освоенной горной техники. Упражнения: преодоление бугров, впадин, неровностей при спуске с различных « игры на склоне во время спусков, преодолевая неровности трассы. 3. Равномерное передвижение классическими ходами с низкой интенсивностью — 30 мин.	1. Согласовывать движение рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. 2. Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном ходе. 3. Сгибать ноги при преодолении бугра.	
49	3	Изучение техники и попеременно четырехшажного хода.	Изучение техники попеременного четырехшажного хода. Упражнения: имитация работы палками на месте, передвижение попеременным четырехшажным ходом с одной палкой (на отрезках учебного круга), полное выполнение хода на отрезках различного профиля. 2. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью по тренировочному кругу (включается четырехшажным ход) в течение максимально возможного времени урока.	1. Согласовывать движение рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. 2. Разгибать ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3. Преодолевать впадины.	
50	4	Техника попеременно-двуша	Изучение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный. Упражнения: передвижение попеременным	1. Согласовывать движение рук и ног в попеременном	

		<p>жного хода и одновременных ходов</p>	<p>двухшажным ходом на отрезках 100-150 м и с наращиванием скорости, передвижение одновременным одношажным ходом, имитация перехода с хода на ход на месте без палок, передвижение с переходом с попеременного на одновременный ход по команде учителя, то же у флажка на лыжне. 2. На склоне — совершенствование горной техники лыжника. Упражнения: произвольные спуски, игры на Склоне, «Горная эстафета», произвольное катание. 3. Переменное передвижение по трассе с ускорениями до средней скорости (интенсивности) 4-5х300-400 м (25 мин.).</p>	<p>четырехшажном ходе. 2.Разгибать ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3.Преодолевать впадины.</p>	
51	5	<p>Изучение попеременно четырехшажного хода. Техника спусков, торможения</p>	<p>Изучение техники попеременного четырехшажного хода. Упражнения: попеременный четырехшажный ход одной палкой (поочередно), полное выполнение хода на лыжне и по глубокому снегу. 2. На склоне - изучение преодоления контруклона. Упражнения: прохождение бугров и впадин при спуске со склонов различной крутизны, имитация преодоления контруклона на месте, преодоление контруклона (на небольшой и более высокой скорости, на небольшом уклоне, при большей крутизне спуска). 3. Равномерное передвижение в темпе средней интенсивности (ЧСС - до 176 уд./мин.) — 25-30 мин.</p>	<p>1. Согласовывать движение рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. 2.Разгибать ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3.Преодолевать впадины.</p>	
	6	<p>Изучен</p>	<p>Изучение перехода с</p>	<p>1.</p>	

52		ие перехо да с попере менног о хода на одновр еменны е	попеременного хода на одновременные. Упражнения: ускорения попеременным и одновременными ходами, имитация перехода с хода на ход на месте, смена ходов на низкой и более высокой скорости, смена ходов по сигналу учителя, при выходе с равнины на уклон. 2. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью (к определенной цели или в определенное место) - в течение максимально возможного времени урока.	Согласовывать движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. 2. Разгибать ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3. Преодолевать впадины.	
53	7	Перехо д с попере менног о хода на одновр еменны й	Совершенствование попеременного двухшажного хода, совершенствование перехода с попеременного хода на одновременные. Упражнения: повторение заданий урока 6. Передвижение по учебному кругу с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный, стартовый и одновременный двухшажный ход. Передвижение по тренировочному кругу со сменой хода в зависимости от рельефа трассы. Контроль за точностью выполнения задания, корректировка техники перехода. 2. На склоне - совершенствование преодоления контруклона. Упражнения: повторение заданий урока 7. Игра «Горная эстафета», многократные спуски с преодолением контруклона. 3. Равномерное передвижение в темпе средней интенсивности (или немного выше) - до 30 мин. (по тренировочному кругу).	1. Согласовывать движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. 2. Разгибать ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. 3. Преодолевать впадины.	

54	8	<p>Переход с попеременного хода на одновременные. Совершенствование ходов.</p>	<p>Совершенствование техники основных классических ходов. Упражнения: попеременный двухшажный ход на отрезках различного профиля на технику, контроль техники учителем и корректировка ошибок, то же при передвижении одновременными ходами (бесшажным и одношажным, стартовым и двухшажным), переходы с хода на ход с контролем техники. 2. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью на тренировочном круге с пересеченным рельефом (смена ходов на трассе) – 30 мин.</p>	<p>1. Чередовать попеременные ходы двухшажный и четырехшажный . 2. Выполнять технику попеременного четырехшажного хода.</p>	
55	9	<p>Переход с попеременного хода на одновременные. Преодоление контруклона.</p>	<p>Совершенствование техники классических ходов, переходов с попеременного хода на одновременные и обратно. Упражнения: эстафеты с переходом с хода на ход на этапе (например, до флажка – попеременный ход, после – одновременный), передвижение за лидером 0 смена хода вместе с лидером. 2. На склоне – совершенствование преодоления контруклона и других элементов горной техники. Упражнения: прохождение контруклона при спуске с различной скоростью, то же в играх на склоне и эстафетах, игра «Горнолыжная эстафета», произвольное катание. 3. Переменное передвижение с ускорениями на отрезках 400-500 м с высокой скоростью. 5-6 повторений в чередовании с передвижением с низкой интенсивностью до восстановления ЧСС 120-130</p>	<p>1. Чередовать попеременные ходы двухшажный и четырехшажный . 2. Выполнять технику попеременного четырехшажного хода.</p>	

			уд./мин.		
56	10	Совершенствование техники и лыжных ходов, переход с хода на ход.	Совершенствование техники лыжных ходов, переходов с хода на ход. Упражнения: на учебном кругу индивидуальная работа с учащимися, исправление ошибок, подбор индивидуальных специальных упражнений, ускорения на технику, смена ходов по сигналу в зависимости от рельефа трассы. 2. На склоне – совершенствование горнолыжной техники. Упражнения: произвольное катание, на склоне – игры и эстафеты, спуски с торможением, поворотами, преодолением бугров, впадин, неровностей, контруклона, «Кто лучше». 3. Равномерное темповое передвижение с высокой интенсивностью (ЧСС до 189 уд./мин.) – 20 мин. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью – 7-10 мин.	1. Применять одновременный двухшажный ход при передвижении в пологий подъем и под уклон. 2. Преодолевать впадины. 3. Проходить контрольные дистанции 5 км без учета времени.	
57	11	Изучение перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование ходов.	Совершенствование всех элементов техники лыжника в процессе передвижения по трассе. Функциональная подготовка. Упражнения: продолжительное передвижение по тренировочной трассе с контролем техники лыжных ходов, смена ходов зависимости от рельефа трассы и утомления мышц, применение определенного хода в связи с состоянием лыжни, скольжения, условий отталкивания палками и другое. – все возможное в уроке время, но не более 1 часа. Интенсивность невысокая.	1. Применять одновременный двухшажный ход при передвижении в пологий подъем и под уклон. 2. Преодолевать впадины. 3. Проходить контрольные дистанции 5 км без учета времени.	

58	12	Совершенство коньковых ходов. Переход с попеременных на одновременные	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1. Чередовать одновременные ходы – бесшажный, одношажный, двухшажный. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 3 км (классический ход).	
59	13	Преодоления контруклона - учет. Техника лыжных ходов.	Совершенствование техники лыжных ходов, переходов с хода на ход. Упражнения: прохождение отрезков учебного круга последовательно попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным (основным вариантом), одновременным одношажным (скоростным), одновременным двухшажным, с постепенным увеличением скорости. Длина отрезка – 150-200 м. Прохождение того же отрезка со сменой попеременного двухшажного хода на один из одновременных. Контроль техники. Корректировка и исправление ошибок. 2. На склоне – совершенствование преодоления контруклона. Упражнения: спуск с преодолением контруклона. Постепенное повышение скорости спуска и крутизны склона. Контроль за мягкостью работы ног, точностью реакции на препятствие. 3. Равномерное передвижение со средней или	1. Чередовать одновременные ходы – бесшажный, одношажный, двухшажный. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 2 км (классический ход).	Прохождение дистанции 2км в с учетом времени. Контрольный урок по технике лыжных ходов.

			высокой интенсивностью – 20-25 мин.		
60	14	Контрольный урок по технике попеременно четырехшажного хода.	Контрольный урок по технике попеременного четырехшажного хода, перехода с попеременного на одновременные и преодоления контруклона при спуске. Преодоление попеременным четырехшажным ходом отрезка трассы. Оценка техники хода. Преодоление отрезка трассы с переходом от попеременного двухшажного хода на один из одновременных ходов по выбору учителя или учащихся. Оценка выполнения перехода с хода на ход. На склоне – преодоление контруклона при спуске со склона. Оценка техники исполнения. 2. Равномерное передвижение – 10 мин. Ускорения в интервальном режиме 10х300 м через 1 мин., передвижения с низкой интенсивностью. Заключительное передвижение – 10 мин.	1. Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости движения. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход).	
61	15	Контрольное прохождение на время дистанции 3 км.	Прохождение зачетной дистанции 3 км с контролем времени. Оценка результата в соответствии с нормативами учебной программы. Прохождение дистанции 5 км без учета времени (для тех учащихся, которые предпочитают этот вариант зачета). Комментируя предложенные примерные поурочные планы, подчеркнем, что сначала изучают основные упражнения программы: попеременный	1. Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости движения. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход).	Прохождение дистанции 3 км на время или без учета времени 5 км.

			<p>четырёхшажный ход и переход с попеременных шагов на одновременные. Потом добавляют повторение и совершенствование ранее изученных лыжных ходов, т.к. они тесно связаны с новым материалом.</p>		
--	--	--	---	--	--

№	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	контроль
Конькобежная подготовка 62	1	Бег с отработкой техник и движений. Бег по малой дорожке.	Техника безопасности и охрана труда на уроках конькобежной подготовки и игры в хоккей.	Свободное катание с руками за спиной на повороте – с работой правой рукой.	
63	2	Игра «Бег по малой дорожке» Техническое	История возникновения хоккея в России.	Бег с хода с набором скорости к моменту выхода из поворота.	

		катание.			
64	3	Техническое катание. Распределение сил на дистанции.	Знать о влиянии физических упражнений на организм человека; уметь составлять индивидуальный комплекс упражнений для избирательного воздействия на слабые группы мышц.	Бег по малой и большой дорожкам, с ускорениями обеих рук на выходе из поворота.	
65	4	Свободное катание с изменением темпа. Техническое катание.	Бег по кругу с движениями правой руки. Медленный бег с отработкой техники движений, в низкой посадке с маховыми движениями обеих рук. Ускорения с хода, парами, на входе в поворот.	Бег с выполнением входа в поворот по малой и большой дорожке.	
66	5	Техническое катание. Эстафета. Хоккей. Бег при выходе из поворота	Техническое катание с маховыми движениями обеих рук. Бег с ускорением при выходе из поворота.	Бег в соревновательном темпе и с ускорением к повороту.	
67	6	Свободное катание. Техника бега на коротк	Бег: а) парами; б) в соревновательном темпе; в) со старта парами. Ускорение с хода парами. Финиширование.	Бег по кругу, максимально увеличивая скорость на выходе из поворота с маховыми движениями	контроль

		ие дистан ции. Хоккей		обеих рук.	
68	7	Теория . Свобод ное катани е команд ой со сменой лидера. Эстафе та. Хоккей .	Техническое катание с ускорениями и маховыми движениями правой руки. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Бег по повороту малого радиуса.	Контроль
69	8	Игры и игровы е упражн ения на конька х. Учебн ые соревн ования	Техническое катание с ускорениями и с маховыми движениями обеих рук. Бег в соревновательном темпе. Катание на координацию.	Выполнение учебного норматива на дистанции.	контроль

№	Кол -во час ов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	контроль
70	1	Обучен ие техник е удара по мячу. Отбор мяча и перехв	Техника безопасности и охрана труда на уроках футбола Проведение разминки, показ выполнения технических приемов	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	

		ат.			
71	2	Техника удара по катящемуся мячу. Отбор мяча и перехват.	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала Проведение разминки, показ выполнения технических приемов	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и моментом отбора мяча	
72	3	Техника удара по мячу. Отбор мяча и перехват. Игра вратаря.	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала Проведение разминки, показ выполнения технических приемов	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу. Отбор мяча у соперника находящегося на месте и в движении применяя выбивание мяча, толчки.	
73	4	Контроль за техникой удара по мячу. Вбрасывание мяча.	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала Проведение разминки, показ выполнения технических приемов	Уметь применять в игре изученный материал	контроль

74	5	Обучение технике введения и остановки мяча. учебная игра	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала Проведение разминки, показ выполнения технических приемов	Введение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Изменяя направление и ритм движения с применением финтов	
75	6	Техника введения и остановки мяча грудью, учебная игра	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала Проведение разминки, показ выполнения технических приемов	Сочетание изученных приемов в игровой обстановке. Остановка изученных способов мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.	
76	7	Вбрасывание мяча, остановка мяча. Учебная игра.	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала Проведение разминки, показ выполнения технических приемов	Вбрасывание мяча из-за боковой линии шагом на точность и дальность Остановка изученными способами мячей катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией	
77	8	Определение степеней и освоение	Правила соревнований игры в футбол Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Судейство игры, участие в проведении в	Уметь применять в игре изученный материал в игровой	контроль

		ия учебно го матери ала по футбол у.	соревнованиях.	обстановке. Остановка изученными способами мячей катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией с различных расстояний и направлений на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком	
--	--	--------------------------------------	----------------	--	--

№	Кол -во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	контроль
Гимнастика с элементами акробатики 78	1	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений в висах и упорах.	Техника безопасности и охрана труда на уроках гимнастики. Правила самостоятельного выполнения гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.	
79	2	Обучение технике выполнения	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений. Понятие об опорно-двигательной системе	Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Перекладина,	

		гимнастических упражнений на снарядах		акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.	
80	3	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений на снарядах.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика.	
81	4	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений. Врачебный контроль при ФК.	Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика.	
82	5	Техника выполнения гимнастических упражнений в висах и упорах.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Составление комплексов и комбинаций для зачетного урока М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.	
83	6	Техника выполнения	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника	Составление комплексов и комбинаций для	

		ения гимнастических упражнений и комбинаций	движений, параметры движений (амплитуда движений)., период .фаза момент	зачетного урока М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.	
84	7	Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Составление комплексов и комбинаций для зачетного урока М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика. Лазание по канату в 2 приема	
85	8	Техника выполнения гимнастических упражнений и комбинаций. Висы и упоры.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Составление комплексов и комбинаций для зачетного урока М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика. Лазание по канату в 2 приема	
86	9	Комбинационные элементы в висах, опорный прыжок	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Выполнять нормативы по физической подготовке. Выполнение упражнений с гирей.	Практика учет

		к.			
87	10	Комбинационные элементы в висах, упорах, опорный прыжок.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Программа тренировки с использованием гимнастических упражнений и снарядов. Выполнение упражнений с гирей.	Учет
88	11	Определение степеней и освоения учебного материала по гимнастике	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Уметь выполнять комплекс упражнений в акробатике и худ. гимнастике	Контроль практика
89	12	Элементы ритмик и современных танцев. Техника элементов борьбы	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Уметь выполнять комбинации элементов в равновесии и опорном прыжке	Практика контроль
90	13	Элементы ритмик и современных танцев. Фитнес -	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Применять изученные приемы борьбы в партере, стойке	тесты

		аэробика.			
--	--	-----------	--	--	--

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	Виды контроля
Легкая атлетика 91	1	Техника прыжка в высоту с разбега. Метание мяча в цель.	Отталкиванию – маховому движению при отталкивании. Сочетать ускоренный разбег с отталкиванием в прыжках.	Переход через планку. Подбор индивидуального разбега.	КДП наклон вперед
92	2	Техника прыжка в высоту. Метание мяча в цель	Правильное выполнение маховых движений при отталкивании относительно планки. Метание малого мяча с 11-12 шагов.	Сочетание отталкивания с движением маховой ноги.	КДП челночный бег 3x10м
93	3	Техника прыжка в высоту. Спортивная ходьба	Совершенствовать изучение перехода через планку. Развитие скоростных качеств.	Развитие максимальной скорости на возможном коротком отрезке. Выполнение маховых движений при отталкивании относительно планки.	КДП
94	4	Прыжки в высоту на технику	Выход со старта. Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости сохраняя свободу в выполнении остальных элементов техники бега.	Выполнение контрольного норматива по прыжкам в высоту.	К

		у и результат. Скоростной бег.			
95	5	Техника низкогостарта и стартового разгона. Преодоление полосы препятствий.	Соблюдение правил и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	Правильное выполнение команд. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	КДП – бег 30 м с учетом времени.
96	6	Бег на длинные и средние дистанции.	Отталкивание как основная фаза бега. Совершенствование метания гранаты с целью: разбег исходного положения перед броском с разбега скрестным шагом.	Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости бега, сохраняя свободу в выполнении остальных элементов техники бега.	КПД – прыжок в длину с места.
97	7	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Кросс.	Ознакомление с техникой передачи эстафеты в зоне способом сверху без перекладывания. Финальные усилия. Специальные развивающие упражнения для метания мяча с места и разбега.	Уметь правильно держать снаряд, принимать исходные положения перед броском.	К
98	8	Бег 60 м с учетом времени	Метание различных снарядов в вертикальные и горизонтальные цели с 18-20 м, ускорение движения и выпуск снаряда,	Передача эстафеты в пределах зоны. Уметь пробегать	Бег 60 м с учетом времени.

		и. Метание гранаты. Эстафетный бег.	бросок с разбега. метание мяча в вертикальную цель изученным способом с техникой.	в равномерном темпе 25 мин. Чередовать ходьбу с бегом.	
99	9	Техника метание малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции.	Метание различных снарядов в вертикальные и горизонтальные цели с 18-20 м, ускорение движения и выпуск снаряда, бросок с разбега. метание мяча в вертикальную цель изученным способом с техникой.	Развивать выносливость.	Старт в эстафетном беге (оценка усвоение),
100	10	Метание малого мяча с разбега на технику и результат. Прыжки в длину с разбега	Совершенствование прыжков в длину с разбега (12-18). Совершенствование движений в полете, достижение свободы и широкой амплитуды движения рук и ног.	Правильно прилагать усилия во время броска. Самостоятельно выбирать разбег, правильно и уверенно выполнить все фазы прыжка на высокой скорости.	Метание малого мяча на дальность
101	11	Прыжки в длину с разбега на технику и результат. Бег на	Закрепить правильное движение в беге 2x100. Повторить специальные упражнения, позволяющие выделить движение маховой и толчковой ноги. Отработать, уменьшения наклона тела и удержание ступеней далеко вперед. Ритм разбега и прыжок.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов. Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.. Выполнять кроссовый бег по пересеченной местности.	Прыжки в длину на технику и результат

		длинн ые дистан ции.			
102	12	Бег 2000м с учетом времен и. Итоги учебно го года.	Проверить умение в выполнении учебного норматива в беге на технику и результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать в равномерном темпе длинные дистанции. Выполнить норматив на 2 км.	К

## Приложение 1

### Тест

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**
  - а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
  - б) процесс изменения функций и форм организма;
  - в) часть общей человеческой культуры.
2. **В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**
  - а) 1976 г., Монреаль;
  - б) 1980 г., Москва;
  - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. **На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**
  - а) на личность в целом;
  - б) на сердечнососудистую систему;
  - в) на продолжительность жизни.
4. **В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**
  - а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
  - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
  - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. **Что такое закаливание?**
  - а) укрепление здоровья;
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. **Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**
  - а) венок из ветвей оливкового дерева;
  - б) звание почётного гражданина;
  - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. **Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**
  - а) оглядываться назад;
  - б) задерживать дыхание;
  - в) переходить на соседнюю дорожку.

8. **Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**
  - а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
  - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
  - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. **Каковы причины нарушения осанки?**
  - а) неправильная организация питания;
  - б) слабая мускулатура тела;
  - в) увеличение роста человека.
10. **Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**
  - а) в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - б) в период проведения игр прекращались войны;
  - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. **Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
  - а) прыжки со скакалкой;
  - б) длительный бег до 25-30 минут;
  - в) подтягивание из вися на перекладине.
12. **При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**
  - а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
  - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
  - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**
  - а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
  - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - в) измерять пульс.
14. **Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**
  - а) Платон (философ);
  - б) Пифагор (математик);
  - в) Архимед (механик).
15. **Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**
  - а) римский император Феодосий I;
  - б) Пьер де Кубертен;
  - в) Хуан Антонио Самаранч.
16. **Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**
  - а) сообщить об этом администрации учреждения;
  - б) вызвать «скорую помощь»;
  - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. **Первый российский Олимпийский чемпион?**
  - а) Николай Панин-Коломенкин;
  - б) Дмитрий Саутин;
  - в) Ирина Роднина.
18. **Чему равен один стадий?**
  - а) 200м 1см;
  - б) 50м 71см;
  - в) 192м 27см.

19. **Как переводится слово «волейбол»?**  
а) летящий мяч;  
б) мяч в воздухе;  
в) парящий мяч.
20. **Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**  
а) Джеймс Нейсмит;  
б) Майкл Джордан;  
в) Билл Рассел.
21. **Укажите последовательность частей урока физкультуры:**  
1) заключительная,  
2) основная,  
3) подготовительная  
а) 1, 2, 3;  
б) 3, 2, 1;  
в) 2, 1, 3.
22. **Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**  
а) городу;  
б) региону;  
в) стране.
23. **Международный Олимпийский комитет является ....**  
а) международной неправительственной организацией;  
б) генеральной ассоциацией международных федераций;  
в) международным объединением физкультурного движения.
24. **Основной формой подготовки спортсменов является:**  
а) утренняя гимнастика;  
б) тренировка;  
в) самостоятельные занятия.
25. **Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**  
а) авитаминоз;  
б) гипервитаминоз;  
в) переутомление.
26. **Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:**  
1) закрепление,  
2) ознакомление,  
3) разучивание,  
4) совершенствование.  
а) 1, 2, 3, 4;  
б) 2, 3, 1, 4;  
в) 3, 2, 4, 1.
27. **Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего:**  
а) чистый;  
б) правильный;  
в) здоровый.
28. **Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**  
1) Ведомственные.  
2) Внутренние.  
3) Городские.  
4) Краевые.  
5) Международные.  
6) Районные.  
7) Региональные.

8) Российские.

а) 2, 1, 6, 3, 4, 7, 8, 5;

б) 3, 4, 7, 1, 2, 6, 8, 5, 4;

в) 1, 2, 3, 7, 6, 5, 8, 4.

29. **Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

30. **Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются:**

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

*Выполняя задания, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как \_\_\_\_\_.

32. Бег по пересечённой местности обозначается как \_\_\_\_\_.

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной \_\_\_\_\_.

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется \_\_\_\_\_.

35. Самым быстрым способом плавания является \_\_\_\_\_.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ответ	в	б	а	а	б	а	в	а	б	б	в	б	а	б	б
№	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ответ	в	а	в	а	а	б	а	а	б	а	б	в	а	а	а

№ вопроса	ответ
31	Замена
32	Кросс
33	классификация
34	МОЛОТ
35	кроль

## Приложение 2

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м.(сек)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м.(сек)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м.(сек)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м.(сек)	35	38	41	39	42	45
5.	Кросс 300 м.(сек, мин)	54	58	1,02	1,00	1,04	1,07
6.	Кросс 500 м.(сек, мин)	1,45	1,50	1,55	1,55	2,00	2,10

7.	Кросс 1000м. (сек, мин)	4,03	4,15	4,30	4,48	5,00	5,20
8.	Кросс 2000м. (сек, мин)	10,00	10,40	11,40	11,40	12,40	13,15
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10.	Челночный бег 4х9 м. (сек)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,0	11,7
11.	Прыжок в длину с места (м)	205	190	175	170	160	150
12.	Прыжок в длину с разбега (м)	380	350	320	350	310	260
13.	Прыжок в высоту с разбега (м)	120	115	110	105	100	90
14.	Тройной прыжок с места (м)	620	610	590	520	505	475
15.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	125	120	110	140	130	120
16.	Метание мяча 150 гр (м)	42	37	28	27	21	17
17.	Метание гранаты 500гр (м)	28	24	20	16	13	10
18.	Подтягивания на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19.	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20.	Поднимание туловища( кол-во раз/мин)	36	33	30	32	28	24
21.	Поднимание ног в висе( раз)	8	6	4			
22.	Вис на согнутых руках (сек)	35	30	25	30	27	20
23.	Полоса препятствий (мин, сек)	1,15	1,20	1,30	1,30	1,45	2,00
24.	Приседания с гирей 16 кг (раз)	30	28	25			
25.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	13	9	7	15	12	9
26.	Многоскоки: 8 на правой-8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу(м)	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5