

Рассмотрено на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ протокол № _____ от 30.08 Руководитель МО _____ С.В. Лаврухина	Согласовано Заместитель директора по УВР С.В.Филатова « 30 » августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 205 от 30 августа 2021 г. Подпись руководителя _____ Т.И.Карявкина Печать _____
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее, 3 а- класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 99

количество уроков в неделю- 3 часа

Учитель Быкова Нина Ивановна

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования и ориентирована на работу по УМК «Перспектива», 2011год В.Я.Бырышников

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Основные требования к уровню подготовленности

Учащихся 3 - классов

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
 - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
 - об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
 - о физических качествах и общих правилах их тестирования;

Легкоатлетические упражнения

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
3. понятия : эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.
4. элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- 1.Технику безопасности на занятиях гимнастикой.
- 2.Знать названия снарядов и гимнастических элементов.

3. знать признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки
4. значение напряжения и расслабления мышц.
5. личная гигиена, режим дня, закаливание.

В подвижных играх:

1. Названия и правила игры.
2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.
3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.
4. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.
5. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.
6. Знать требования к температурному режиму.
7. Знать названия и правила игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Легкоатлетические упражнения

1. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».
2. Бег с высокого старта на короткие(30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции.
3. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.
4. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
2. Выполнять строевые упражнения.
3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
4. Выполнять перекаты в группировке.
5. прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).
6. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
7. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
8. Прыгать через скакалку.
9. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ведение с изменением направления и скорости, ловля, передача
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).
4. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.
5. Знать названия и правила игр.

Календарный график текущего контроля - 3 а класс

на 2021-2022 учебного года

Название зачёта	Номер урока	За класс	
Бег 30м – входной контроль	5	9.09	
Прыжки в длину с места	8	16.09	
Многоскоки – 8 шагов	11	23.09	
Кросс 1000 м без учёта времени	20	14.10	
Акробатика - кувырок вперёд	36	01.12	
Подтягивание - мал. Из виса; дев.- из виса лёжа	44	15.12	
Передача мяча в парах от груди, ловля мяча.	45	22.12	
Ведение мяча одной рукой по прямой	48	28.12	
Подъём туловища из положения лёжа -1 мин.	54	19.01	
Строевые упражнения – повороты на месте	67	16.02	
Бег без учёта времени до 1500м	88	20.04	
Прыжок в длину с места	96	12.05	
Бег 30м – итоговый контроль	98	18.05	
Многоскоки – 8 шагов	99	19.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 класса – 3 часа в неделю

2017 -2018уч.год

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата	
									план	факт
I четверть										
1.	ЛЕКАЯ АТЛЕТИК А. <u>Ходьба и бег.</u>	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	17 6	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	текущий	Комплекс ОРУ	1.09	
2		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные упражнения в беге;	текущий	Упражнения на осанку.	2.09	
3		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,3сек «4» - 6,0сек «3» - 7,0сек	Прыжки через скакалку	7.09	

4		Старты из различных исходных положений.		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	текущий	Выпрыгивания вверх	8.09	
5		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.		Учетный	Входной контроль- бег 30 м.	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3x10м из различных и.п.	Мальчики – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек Девочки – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек	Повторить беговые упражнения	9.09	
6		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Мальчики – «5» - 10,6сек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек Девочки – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек	Прыжковые упражнения	14.09	
7	<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места.	5	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	текущий	Упражнения для стоп	15.09	

					доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».					
8		Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	Зачёт – прыжки в длину с места.	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки –</u> «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Выпрыгивания вверх	16.09	
9		Прыжок в длину с разбега.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Прыжки через скакалку	21.09	
10		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 Многоскоки – 8 шагов. П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Прыжки с поворотом	22.09	
11		Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	Зачёт –многоскоки- 8 шагов	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.- многоскоки	«	Силовые упражнения	23.09	

12	<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.	6	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.	текущий	Упражнения на силу	28.09	
13		Метание мяча в вертикальную цель.		Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Метание мяча	29.09	
14		Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Задний жим	30.09	
15		Метание мяча с разбега.		Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Упражнения на осанку	6.10	
16		Метание мяча с разбега.		Совершенствование	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Прыжки в длину	7.10	
17		Бег в чередовании с ходьбой.	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Упражнения для	8.10	

					до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».			стоп		
18	КРОССВА Я ПОДГОТОВКА	Метание мяча с разбега – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u>Девочки –</u> «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	Упражнения на гибкость	12.10	
19		Преодоление препятствий.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Прыжки и через скакалку	13.10	
20		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров – без учёта времени	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<u>Без учёта времени</u>	Правильное дыхание при беге	14.10	
21		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Упражнения на силу	19.10	
22		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <u>Девочки –</u> «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м	Задний жим	20.10	

23		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Прыжковые упражнения	21.10	
24		Кросс 2000 метров – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	Без учета времени.	Ком. 1	26.10	
25		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Упражнения на силу	27.10	
26		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Прыжковые упражнения	28.10	
27		Метание мяча в горизонтальную цель.	6	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.	текущий	Упражнения на силу	1.11	
II четверть										
28 (1)	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	24 8	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Повороты на месте	10.11	

	<u>Акробатика</u> <u>Строевые</u> <u>е</u> <u>упражнения.</u>									
29 (2)		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	текущий	Упражнения на осанку.	11.11	
30 (3)		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	По технике исполнения	Выпрыгивания вверх	16.11	
31 (4)		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	текущий	Упражнения для стоп	17.11	
32 (5)		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	текущий	0	18.11	
33 (6)		Акробатика – учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Прыжки в длину с места	23.11	
34 (7)		Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекаты вперед, кувырок в группировке в	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	текущий	Отжимание	24.11	

					сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».					
35 (8)		Акробатика – учет. Строевые упражнения.			ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках пережат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнен ия	Упраж нения на равнов есие	25.11	
36 (9)	<u>Равновес ие. Висы. Строевы е упражнен ия.</u>	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	5	Зачёт	ОРУ с обручем. Акробатика	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	Перека ты вперед	30.11	
37 (10)		Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		Комплек сный	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя – на результат. П/игра «»	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	<u>Мальчики</u> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <u>Девочки –</u> «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	Упраж нения на пресс	1.12	
38 (11)		Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.		Комплек сный	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	текущий	Прыжк и через скакал ку.	2.12	
39 (12)		Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.		Комплек сный	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения – на	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнен ия	Упраж нение для стоп.	7.12	

					оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.					
40 (13)		Упражнение в равновесии на бревне – учет.		Учетный	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.) – на оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	Упражнения на гибкость	8.12	
41 (14)	<u>Лазание и перелезание.</u>	Лазание и перелезание.	6	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Повороты на месте.	8.12	
42 (15)		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Кувырок вперед.	14.12	
43 (16)		Лазание по канату.		Комплексный	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Мост с поддержкой	15.12	
44 (17)				Учетный	Зачёт – подтягивание Мал.- из вися Дев. – из вися лёжа	Уметь: выполнять подтягивание		Стойка на лопатках.	16.12	
45				учётный	Зачёт- передача мяча в парах от груди, ловля мяча	Уметь: выполнять передачи мяча	текущий	Перека ты в	21.12	

								сторон у.		
46 (19)		.		Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание по канату.	По технике исполнения	КУГ №4.	22.12	
47 (20)	<u>Упр-я с мячом</u>		5	Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой.	текущий	Упражнения на пресс	23.12	
48 (21)	Упр-я с мячом			Учётные	Зачёт – ведение мяча одной рукой	Уметь: выполнять правильно ведение мяча		Отжимание	28.12	
III четверть										
49 (1)	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	18	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Т/Б на уроках подвижных игр.	11.01	
50 (2)		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол. Подтягивание из виса – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз <u>Девочки</u> – «5» - 14раз «4» - 10раз «3» - 6раз	Правила игры в баскетбол	12.01	
51 (3)		Ловля и передача мяча		Обучение	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в	Уметь: владеть мячом в процессе	текущий	Отжимание	13.01	

		на месте.			стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	подвижных игр.				
52 (4)		Ловля и передача мяча на месте и с шагом.		Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Упражнения на пресс	18.01	
53 (5)		Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет		Учетный	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Ловля и передача мяча на месте – на оценку. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения		19.01	
54 (6)		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.		Обучение	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Отжимание	20.01	
55 (7)				Учёт-	Зачёт- поднимание туловища из положения лёжа – 1 мин.	Уметь: выполнять силовые упр-я	текущий	Выпрыгивания.	25.01	
56 (8)		Ведение мяча в движении.		Обучение	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Прыжки и со скалкой	26.01	
57 (9)		Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет		Учетный	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Упражнения на осанку.	27.01	

58 (10)		Бросок мяча на месте.		Обучение	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	Уметь: владеть ловлей и передачей мяча на месте.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1.02	
59 (11)		Бросок мяча с шагом.		Обучение	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Выпрыгивания вверх	3.02	
60 (12)		Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	<u>Мальчики</u> – «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз <u>Девочки</u> – «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Упражнения для стоп	4.02	
61 (13)		Бросок мяча в кольцо.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движения.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Упражнение на пресс	9.02	
62 (14)		Бросок мяча в кольцо.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движений.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Прыжки с поворотом	10.02	
63 (15)		Бросок мяча в кольцо – учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Количество раз из 5 бросков <u>Мальчики</u> – <u>Девочки</u> – «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз		15.02	
64 (16)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения	текущий	Выпрыгивания вверх	16.02	

					изученных элементов.	мяча.				
65 (17)		Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Прыжки на скакалке	17.02	
66 (18)		Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.		Учетный	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Бросок (вверх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 5 раз	Упражнения на осанку.	22.02	
67 (19)	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>Подвижные игры</u>	Подвижные игры.	11 6	учётный	Зачёт – строевые упражнения – строевой шаг, повороты на месте	Уметь: выполнение команд преподавателя	текущий	Присед с выпрыгиванием.	24.02	
68 (20)		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.	Уметь: выполнять команды.	текущий	Отжимание	1.03	
69 (21)		Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.	Уметь: мягко приземляться.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки –</u> «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Упражнения на пресс	2.03	

70 (22)		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять честно правила игры.	текущий		3.03	
71 (23)		Подвижные игры.		Комплексный	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	Уметь: концентрировать внимание.	текущий	Отжимание	9.03	
72 (24)		Подвижные игры.		Комплексный	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	Уметь: концентрировать внимание.	текущий	Выпрыгивания.	10.03	
73 (25)	<u>Подвижные игры с элементом ами волейбола</u>	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	5	Комплексный	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	Знать: правила игры в «Пионербол». Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.	текущий	Прыжки со скакалкой	15.03	
74 (26)		Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.		Учетный	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	Уметь: выполнять ловлю мяча через сетку, продемонстрировать прыжки через скакалку.	Мальчики – «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз Девочки – «5» - 80раз «4» - 70раз «3» - 60раз	Упражнения на осанку.	16.03	
75 (27)		Передача мяча сверху двумя руками		Обучение	ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	Уметь: выполнять правила перехода.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17.03	
IV четверть (27 часов)										
76 (1)	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.	Т/б на уроках л/а и кроссовой	4 4	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение	Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки.	Устный опрос.	Инструктаж по Т/Б на	30.03	

	<u>Прыжок в высоту с разбега.</u>	подготовки.Прыжок в высоту с прямого разбега.			отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.		уроках л/а и кроссовой подготовке.		
77 (2)		Прыжок в высоту с прямого разбега.		Комплексный	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	Упражнения на осанку.	31.03	
78 (3)		Прыжок в высоту с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту.Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5.04	
79 (4)		Прыжок в высоту с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<u>Мальчики</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см <u>Девочки</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см	Выпрыгивания вверх	6.04	
80 (5)	КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег в чередовании с ходьбой.	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Упражнения для стоп	704	
81		Преодоление		Комплекс	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в	текущий	Упраж	12.04	

(6)		препятствий.		ный	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	равномерном темпе		нение на пресс		
82 (7)		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <u>Девочки –</u> «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	Прыжок и с поворотом	13.04	
83 (8)		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Правильное дыхание при беге.	14.04	
84 (9)		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<u>Мальчики</u> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <u>Девочки –</u> «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м	Выпрыгивания вверх	19.04	
85 (10)		Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Прыжок и на скакалке	20.04	

					рву»					
86 (11)		Кросс 2000 метров – учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	Без учета вреиени.	Упражнения на осанку.	26.04	
87 (12)	ЛЕКАЯ АТЛЕТИК А. <u>Ходьба и бег.</u>	Многоскоки – тест.	12 4	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Зачёт многоскоки - 8 шагов.	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	к	Присед с выпрыгиванием.	27.04	
88 (13)		Старты из различных исходных положений.		Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	текущий	ОРУ в движении	28.04	
89 (14)		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.		Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек <u>Девочки –</u> «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек	Упражнения на гибкость	4.05	
90 (15)		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<u>Мальчики</u> – «5» - 10,6сек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек <u>Девочки –</u>	Метание мяча	5.05	

							«5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек				
91 (16)	<u>Метание</u>	Метание мяча в вертикальную цель.	4	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Силовые упражнения	11.05		
92 (17)		Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Прыжки в длину	12.05		
93 (18)		Метание мяча с разбега.		Совершенствование	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Выпрыгивания вверх	17.05		
94 (19)		Метание мяча с разбега – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u>Девочки</u> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	Упражнения на гибкость	18.05		
95 (20)	<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с места – тест.	4	Учетный	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы,	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	<u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135	Упражнения на осанку.	19.05		

Город Белая Калитва

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5

Приказ № 205 от 30.08.2017

Директор МБОУ СОШ №5

«Утверждаю»

_____ Т.И. Карявкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования – **основное общее образование**

Класс- 9а,9б,

Количество часов – 9а- 101; 9б - 101

Учитель: Быкова Н.И.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся».

Авторы: доктор педагогических наук А.П. Матвеев. Москва 2011год

Пояснительная записка МБОУ СОШ №5

Программа курса «Физическая культура» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы**
- социально-психологические основы**
- приёмы закаливания**
- способы саморегуляции**
- способы самоконтроля**

- Легкоатлетические упражнения:

- бег**
- прыжки**
- метания**

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах.
- Кроссовая подготовка:
- освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
- освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть: - подвижные игры, подвижные игры с элементами баскетбола.

Основные требования к уровню подготовленности

Учащихся 9 - классов

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

Легкоатлетические упражнения

5. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
6. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
7. понятия : эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.
8. элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- 1.Технику безопасности на занятиях гимнастикой.
- 2.Знать названия снарядов и гимнастических элементов.
- 3.знать признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки

4. значение напряжения и расслабления мышц.

5. личная гигиена, режим дня, закаливание.

В подвижных играх:

8. Названия и правила игры.

9. Технику безопасности на уроках подвижных игр.

10. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.

11. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.

12. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.

13. Знать требования к температурному режиму.

14. Знать названия и правила игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Легкоатлетические упражнения

1. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».
2. Бег с высокого старта на короткие(30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции.
3. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.
4. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

10. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
11. Выполнять строевые упражнения.
12. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
13. Выполнять перекаты в группировке.
14. прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).
15. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
16. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
17. Прыгать через скакалку.
18. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ведение с изменением направления и скорости, ловля, передача
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).
4. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.
5. Знать названия и правила игр.

Годовой график распределения учебного материала

	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
	9а	9б	9а	9б	9а	9б	9а	9б
теория	в течении учебного года							
Лёгкая атлетика	12	12					10	10
Кроссовая подготовка	13	13					13	13
гимнастика			12	12	15	15		
баскетбол			9	9				
волейбол					17	17		

Утверждаю:

Директор школы:

Т.И.Карявкина

Календарный график текущего контроля

9 а – 9б класс

Название контроля	Номер урока	Дата проведения	
		9а	9б
Прыжок в длину с места – входной контроль	2	6.09.2017	6.09.2017
Бег 60 метров – входной контроль	4	11.09.2017	11.09.2017
Бег 30 метров	5	13.09.2017	13.09.2017
Метание мяча – входной контроль	7	18.09.2017	18.09.2017
Прыжок в длину с разбега.	12	28.09.2017	28.09.2017
Бег 1000 метров.	14	4.10.2017	4.10.2017
Кросс – 2000м	16	9.10.2017	9.10.2017
Кросс 3000м без учёта времени	19	16.10.2017	16.10.2017
Ведение мяча с сопротивлением.	33	23.11.2017	23.11.2017
Гимнастическая комбинация из трёх элементов.	36	30.11.2017	30.11.2017

Передача мяча в движении с забеганием в четвёрках	44	20.12.2017	20.12.2017
Передача волейбольного мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	60	5.02.2018	5.02.2018
Теоретическая контрольная работа.	63	12.02.2018	12.02.2018
Поднимание туловища из положения лёжа	64	14.02.2018	14.02.2018
Нижняя прямая подача, приём после подачи.	68	22.02.2018	22.02.2018
Подтягивание из виса- мальчики, из виса лёжа - девочки	75	14.03.2018	14.03.2018
Передача волейбольного мяча в тройках после перемещения.	77	19.03.2018	19.03.2018
Кросс – 2000 метров.	83	12.04.2018	12.04.2018
Бег 1000 метров.	85	18.04.2018	18.04.2018
Прыжки в длину с места- итоговый контроль	90	7.05.2018	7.05.2018
Бег 60 метров.	92	14.05.2017	14.05.2018
Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания.	94	17.05.2018	17.05.2018
Метание гранаты.	97	21.05.2018	21.05.2018

Учитель:

Н.И.Быкова

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс 1 четверть Лёгкая атлетика

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Использование ИКТ	Дата проведения		№ урока
						п л а н	ф а к т	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ходьба и бег (6 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины шага. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Футбол». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий				1
	Учётный	Входной контроль- прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Игра «Два медведя».	Уметь: правильно выполнять движение при выполнении прыжка в длину с места.	Текущий				2
	Комплексный	Комплекс специальных беговых заданий.(захлест, выхлест, поднимание бедра, подскоки). Бег с максимальной скоростью (30-60 м). Элементы игры «Волейбол». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры:	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий				3
	Комплексный							4

		история возникновения						
	Учетный	Входной контроль-бег на результат (30). Развитие скоростных способностей. Элементы игры «Волейбол» .понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий				5

	Учетный	Контроль-бег на результат (60). Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий				6
--	---------	---	---	---------	--	--	--	---

Метание мяча (5 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий				7
	Комплексный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Элементы игры «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий				8
	Комплексный	Метание мяча с пяти шагов разбега. Элементы игры «Волейбол» (<i>приём, передача мяча в парах</i>). Развитие скоростной силы. Измерение роста, веса, силы	Уметь: правильно выполнять разбег при метании.	Текущий				9
	Комплексный	Метание мяча с пяти шагов разбега. Элементы игры «Волейбол» (<i>приём,</i>	Уметь: правильно выполнять разбег при метании.	Текущий				10

		<i>передача мяча в пара)х.</i> Развитие скоростной силы.. Измерение роста, веса, силы						
	Учётный	Контроль – метание мяча 150 грамм на дальность.. Игра «Футбол». Развитие скоростной силы.	Уметь: правильно выполнять техническое движение при метании.	Текущий				11
Прыжок в длину(5 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Элементы игры «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. При приёме мяча сверж правильно выполнять технические элементы.	Текущий				12
	Комплексный							13

0

	Комплексный	Прыжок в длину с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий				14
	Комплексный	Прыжок в длину с пятнадцати шагов разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий				15
	Учётный	Входной контроль – метание мяча 150 грамм на дальность.. Игра «Футбол». Развитие скоростной силы.	Уметь: правильно выполнять техническое движение при метании.	Текущий				16

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности (9 ч)	Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий					17
	Комплексный	Бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий					18

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комплексный	и напряжение мышц при выполнении упражнений						19
	Комплексный	Чередование бега и ходьбы (бег-250м, ходьба -150м). Игра «Футбол»	Уметь: правильно дышать во время бега.					20

	Комплексный	Бег 1500м Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Футбол»,	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м; чередовать бег и ходьбу	Текущий					21
	Комплексный	«Пионербол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений							22
	Комплексный	Кросс 1500-2000 м. Элементы игры «Волейбол». (<i>приём, передача мяча в тройках</i>) Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе 1500-2000м,	Текущий					23
	Комплексный	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 250 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м, чередовать бег и ходьбу	Текущий					24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Учетный	Контроль - Кросс (<i>1 км</i>). Игра «Знамя». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать дистанцию 1000 метров.	Контроль					25
Основы знаний. (2ч)	Теория	Как человек двигается? Режим дня.	<i>Знать: выполнить задание и ответить на вопросы к параграфам на стр. 28,40.</i>		Презентация				26
	Теория	Зачем мы дышим? Бережём лёгкие.	<i>Знать: выполнить задание и ответить на вопросы к параграфам на стр. 33,41.</i>		Презентация				27

2 четверть - Гимнастика - Баскетбол

Акробатика Строевые упражнения (3 ч)	Изучение нового материала	Повороты на месте, в движении. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий					28
	Комбинированный	Выполнение команд; налево, направо, кругом. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий					29
	Комбинированный	Выполнение команд, повороты на месте, в движении. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий					30

Баскетбол (3ч)	Изучение нового материала	Ведение на месте ,правой, левой, в движении. Ловля, передачи мяча. Игра «Передал –садись».	Уметь: выполнять правильно движение рук.	Текущий					31
	Совершенствование	Введение мяча на месте, шагом. Передача мяча в колонне. Бросок мяча в цель (щит).Игра «Баскетбол»	Уметь: выполнять пружинящие движения ногами при ведении.	Текущий					32

	Совершенство вания	Выполнение команд «Прямо». Повороты в движении. ОРУ с мячом. Ведение мяча шагом. Бросок мяча в цель (щит). Игра «Минибаскетбол». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять правильно кистевое движение во время передачи мяча.	Текущий					33
Висы. Строевые упражнения (3 ч)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Разучит технику подъем с переворотом. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий					34
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий					35

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из одной шеренги в две. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий					36
Баскетбол (3ч)	Совершенство вания	. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять правильно ведение мяча бегом.	Текущий					37
	Совершенство вание			текущий					38
	Учётный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Контроль-ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча с остановкой без потери контроля мяча.	Текущий					39
Акробатика, строевые упражнения (3ч)	Совершенство вания	. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять правильно группировку при выполнении кувырка в перёд.	Текущий					40

	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Три элемента слитно; (<i>ласточка, кувырок вперёд, стойка на лопатках</i>). ОРУ. . Игра «Выше ноги от земли!». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять гимнастическую комбинацию.	Текущий					41
--	--------------------	--	--	---------	--	--	--	--	----

	Учётный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей	Уметь: правильно выполнять группировку.	Текущий					42
--	---------	---	--	---------	--	--	--	--	----

Баскетбол (4ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Уметь: контролировать мяч. Правильно действовать на площадке во время учебной игры.	Текущий					43
----------------	-------------	--	--	---------	--	--	--	--	----

	Совершенство вание	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом(<i>держат</i> , <i>передавать на расстоянии, водить, перехватывать</i>).	Текущий					44
--	--------------------	---	--	---------	--	--	--	--	----

	Учётный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Контроль - ведение мяча ,два шага, бросок в кольцо. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: владеть мячом(<i>держат</i> , <i>передавать, водить, перехватывать</i>)в процессе игры..	Текущий					45
--	---------	--	--	---------	--	--	--	--	----

		способностей						
Висы и упоры (2ч)	Закрепление	Перестроение из одной шеренги в две. Вис на согнутых руках. Подъём с переворотом мальчики-(высокая перекладина),девочки-(на брусьях с опорой на одну ногу).	<i>Уметь:</i> владеть своим телом в пространстве	Текущий				46
	Учётный	Удержание тела в вися на согнутых руках. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> владеть своим телом в пространстве	Текущий				47
<i>Основы знаний(1ч)</i>	Теория	Что такое пульс? Измеряем массу тела и рост.	<i>Знать: особенности телосложения.</i>		Презентация			48

3 четверть. Общая физическая подготовка. Волейбол.

Волейбол (3ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	<i>Уметь:</i> выполнять правильно стойку волейболиста. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий				49
	Совершенство вания	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности .						50
	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> выполнять стойку волейболиста. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий				51
ОФП.-упражнения силовой направленнос	Совершенство вания	ОРУ с мячами. Упражнения силовой направленности (<i>поднимание туловища, вис на низкой перекладине, отжимание в упоре, выпрыгивание</i>)упр.выполнять в	<i>Уметь:</i> выполнять синхронно с товарищем .Играть в игру «Класс смирно»	Текущий				52

ти (3ч)		парах(30 секунд с интервалом отдыха40 секунд).Развитие силовых способностей.						
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Комплексный	ОРУ с мячами. Упражнения скоростно-силовой направленности (<i>выпрыгивание, подъём разгибом из положения лёжа, бросок от груди набивного мяча</i>)упр.выполнять в парах(30 секунд с интервалом отдыха 40 секунд). Игра «Выше ноги от земли».	Уметь: выполнять правильно упражнения в парах с полной амплитудой движения.	Текущий				53
	Совершенство вания			Текущий				54
Волейбол (3ч)	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: выполнять правильно упражнения с мячом. Знать правила игры «Перестрелка», «Пионербол».	Текущий				55
	Совершенство вания							56
	Учётный							57
ОФП. - упражнения силовой выносливост и..(3ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости;(удержание ног углом в упоре сидя, вис на согнутых руках на перекладине, упор прогнувшись-«Кобра»)упр.выполняются в группах (по15 секунд ,с интервалом отдыха	Уметь: выполнять упражнения в группе. Играть в игру «Салки».	Текущий				58

		<i>1 минута)</i>						
Совершенство вания	ОРУ с гимнастическими обручами. Преодоление полосы из пяти препятствий	<i>(гимнастический конь, шведская лестница, горка гимнастических матов, бревно, наклонная скамейка).</i> Игра «Перестрелка». Развивать силовую выносливость.	Уметь: владеть своим телом в пространстве.	Текущий				59
Совершенство вания								60

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Волейбол (3ч)	Совершенство вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: правильно выполнять движение ногами при выполнении приёма волейбольного мяча снизу.	Текущий				61
	Комбинированный	. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	Уметь: рассчитывать траекторию полёта мяча. Правильно выполнять технические элементы при выполнении подачи мяча.	Текущий				62
	Совершенство вания	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам						63
ОФП. - упражнения скоростно-силовой направлен-	Совершенство вания	ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности; <i>(прыжок на скакалке, выпрыгивание на низкой перекладине, прыжок через скамейку, поднятие ног в</i>	Уметь: прыгать на гимнастической скакалке. Играть в подвижную игру «Невод».	Текущий				64

ности.(3ч)		<i>висе на перекладине</i>). Упражнения выполнять в парах(по 30 секунд, с интервалом отдыха 40 секунд).Игра «Невод»						
	Комплексный	ОРУ в движении. Прыжок на скакалке за (30 секунд). Президентский тест-поднимание туловища из положения лёжа. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Салки»	Уметь: владеть техникой прыжка на скакалке.	Текущий				65
	Учётный							66
Волейбол (3ч)	Совершенство вания	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: владеть мячом. Вращать гимнастический обруч.	Текущий				67
	Совершенство вания							68

1	2	3	4	5	6	7	8	
	Учётный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Контроль- нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: владеть мячом (<i>стараться перебить мяч через сетку</i>)	Текущий				69

ОФП -висы и упоры (3ч)	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Уметь: владеть своим телом в пространстве.	Текущий					70
	Комплексный	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. ОФП круговая тренировка. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей							71
	Учётный	ОРУ в парах. Контроль-наклон туловища из положения сидя. Ходьба по рейке перевёрнутой скамейки - «Ласточка». Игра «Невод».							Уметь: владеть своим телом в пространстве. Проявлять чувства коллективизма.
Волейбол (3ч)	Совершенство вания	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь: владеть мячом (<i>стараться делать правильные технические действия при подаче и приёме</i>).	Текущий					73
	Совершенство вания	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь: владеть навыком приёма мяча после подачи. Знать правила игры «Волейбол»	Текущий					74

	Учётный	Комбинации из разученных перемещений. Контроль-передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>стараться принимать мяч</i>).	Текущий					75
--	---------	---	---	---------	--	--	--	--	----

ОФП. упражнения со своим весом (2ч)	Текущий	Комплекс атлетической гимнастики- (подтягивание, отжимание, повороты с блином, подъём ног в вися, повороты в вися).4 подхода по10 повторений.	<i>Уметь:</i> правильно подтягиваться.	Текущий					76
	Учётный	ОРУ типа зарядки. Контроль – Подтягивание в вися (<i>девочки низкая, мальчики высокая перекладина</i>).	<i>Уметь:</i> правильно подтягиваться.	Текущий					77
<i>Основы знаний (1ч)</i>	Теория	Профилактика плоскостопия. Упражнения для профилактики этого заболевания.	<i>Знать: какую обувь необходимо носить. Как правильно ходить.</i>		Презентация				78

4 четверть Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности (9ч)	Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий					79
	Комплексный	Бег (10 мин). Преодоление	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	Текущий					

		горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу					80
	Комплексный	Бег с ходьбой.(4 X 250 метров бег,150 ходьба) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Спортивные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				81
	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: уметь правильно дышать при длительном беге.	Текущий				82
	Учётный	. Контроль-кросс (1 км). Игра,(Д.- волейбол, М.- футбол). Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				83
	Комплексный	Переменный бег(4 X 500 метров бег,250 ходьба) Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе ; чередовать бег и ходьбу	Текущий				84
	Комплексный	ОРУ в движении. Переменный бег(4X 500 метров бег,250 ходьба).Игра «Волейбол».	Уметь: правильно преодолевать препятствия.	Текущий				85

	Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Знамя». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				86
	Учетный	Кросс-2000 м.Игра – (футбол, волейбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Текущий				87

Легкая атлетика.

Ходьба и бег (5 ч)	Комплексный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий				88
	Комплексный	Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			89	
	Комплексный						90	
	Комплексный	Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: правильно дышать при выполнении бега на скорость.	Текущий				91
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	.Контроль				92
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Прыжки (5 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий				93
	Комплексный							94
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Волейбол-приём после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий				95
	Комплексный	Прыжок в длину с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий				96
	Учетный	Контроль-прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий				97
Метание мяча (5 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий				98
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий				99
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игр «Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий				100

	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий				101
	Учётный	ОРУ с набивными мячами. Контроль-метание мяча на дальность. Игра «Футбол», «Волейбол»	Уметь: правильно выполнять движения в метании. Знать правила игры «Футбол».	Текущий				102

Город Белая Калитва

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5

«Утверждаю»

Приказ № 205 от 30.08.2017

Директор МБОУ СОШ №5
_____ Т.И. Карявкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования – **среднее общее образование**

Класс- 10

Количество часов – 98

Учитель: Быкова Н.И.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся».

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Москва 2014год

Пояснительная записка МБОУ СОШ №5

Программа курса «Физическая культура» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы**
- социально-психологические основы**
- приёмы закаливания**
- способы саморегуляции**
- способы самоконтроля**

- Легкоатлетические упражнения:

- бег**
- прыжки**

- метания

- **Гимнастика с элементами акробатики:**

- построения и перестроения

- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах.

- **Кроссовая подготовка:**

- освоение техники бега в равномерном темпе

- чередование ходьбы с бегом

- упражнения на развитие выносливости

- **Подвижные игры:**

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть: - подвижные игры, подвижные игры с элементами баскетбола.

Основные требования к уровню подготовленности

Учащихся 10 - классов

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
 - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
 - об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
 - о физических качествах и общих правилах их тестирования;

Легкоатлетические упражнения

9. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
10. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
11. понятия : эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.
12. элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- 1.Технику безопасности на занятиях гимнастикой.

2. Знать названия снарядов и гимнастических элементов.
3. Знать признаки правильной ходьбы, бега прыжков, осанки
4. значение напряжения и расслабления мышц.
5. личная гигиена, режим дня, закаливание.

В подвижных играх:

15. Названия и правила игры.
16. Технику безопасности на уроках подвижных игр.
17. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.
18. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.
19. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.
20. Знать требования к температурному режиму.
21. Знать названия и правила игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Легкоатлетические упражнения

1. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».
2. Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции.

3. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.
4. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

19. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
20. Выполнять строевые упражнения.
21. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
22. Выполнять перекувырки в группировке.
23. прыжковые упражнения (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).
24. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
25. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
26. Прыгать через скакалку.
27. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ведение с изменением направления и скорости, ловля, передача
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).
4. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.
5. Знать названия и правила игр.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре (10–класс)**

№ п/п	Вид программного материала	X (д.)
1	Базовая часть	60
1.1	Основы знаний о физической культуре- в процессе уроков	
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	27
1.4	Легкая атлетика	24
2	Вариативная часть	39
2.1	волейбол	13
2.2	Кроссовая подготовка	25
	Итого	98

Утверждаю:

Директор школы:

Т.И.Карявкина

Календарный график текущего контроля

10 класс

Название контроля	Номер урока	Дата проведения
Прыжок в длину с места.	2	08.09.2017
Бег 30 метров.	4	04.09.2017
Бег 60 метров.	5	11.09.2017
Прыжок в длину с разбега.	8	18.09.2017
Метание гранаты.	15	04.10.2017
Бег 1000 метров.	18	18.10.2017
Ведение мяча с сопротивлением.	39	12.12.2017
Гимнастическая комбинация из пяти элементов.	42	12.12.2017
Ведение баскетбольного мяча, два шага, бросок в кольцо.	45	19.12.2017

Удержание тела в висе на согнутых руках.	48	26.12.2017
Верхняя передача волейбольного мяча в прыжке.	58	30.01.2018
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	61	06.02.2018
Поднимание туловища из положения лёжа.	67	20.02.2018
Верхняя прямая подача волейбольного мяча.	69	27.02.2018
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	72	06.03.2018
Подтягивание из виса - мальчики высокая перекладина, девочки низкая.	77	18.03.2018
Бег 1000 метров.	84	10.04.2018
Кросс – мальчики 3000 метров. девочки 2000 метров.	87	17.04.2018
Бег 30,60 метров.	93	04.05.2018
Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания.	98	15.05.2018
Метание гранаты.	103	27.05.2018

Учитель:

Н.И.Быкова

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Использование ИКТ	Дата проведения		Дата проведения факт.
						п л а н	ф а к т	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Легкая атлетика (12ч)+ теория (2ч)								

Спринтерский бег (5ч)	Изучение нового материала	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий				
	Учетный	Стартовый разгон. Оценка бега на 30м Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м); <i>оценка бега на 30м.</i>	Д; 5-5.1;4-5.8;3-5.9				
	Совершенствования	Стартовый разгон. Бег по дистанции (60 м). Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий				
	Совершенствования	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.			
Прыжок в длину (5ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий			
	Комплексный						
	Комплексный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий			
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Д: 5-380;4-340;3-310			
Метание и гранаты (5 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			

	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м			
<i>Бег на средние дистанции (3ч)</i>	Комплексный	Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	<i>Уметь: правильно преодолевать препятствия.</i>	Текущий.			
	Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	<i>Уметь: правильно преодолевать препятствия.</i>	Текущий.			
	Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	<i>Уметь: правильно преодолевать препятствия.</i>	Текущий.			

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (13 ч)							
Бег по пересеченной местности (5 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.;			
Спортивные игры(2ч)	Комплексный	Круговая тренировка. Волейбол: передача сверху, приём снизу. ОРУ	Уметь: правильно выполнять передачу сверху, прием снизу.	Текущий			

	Комплексный	Круговая тренировка. Волейбол: передача сверху, приём снизу. ОРУ	<i>Уметь: правильно выполнять передачу сверху, прием снизу.</i>	Текущий			
<i>Основы знаний (2ч.)</i>	Теория	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.	<i>Знать: ответы на вопросы к парагр.№ 1,2.</i>	Текущий	Презентация		
	Теория	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	<i>Знать: ответы на вопросы к парагр.№ 3</i>	Текущий	Презентация		

Гимнастика (27ч)+теория (3ч.) 2- 3 четверть							
Висы и упоры (9 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор. ОФП круговая тренировка. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на параллельных брусьях	Текущий			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. ОФП круговая тренировка. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на параллельных брусьях	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. . ОФП круговая тренировка. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на параллельных брусьях	Текущий			
	Совершенствования						
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий				

		восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по шесту в два приема. Развитие силы	лазать по канату.				
	Совершенствования	Толчком двух ног подъём в упор. Толчком двух ног вис углом. Подтягивание из вися лёжа. Лазание по шесту.	Уметь: выполнять строевые приемы; лазать по канату.	Текущий			
	Совершенствования	Толчком двух ног подъём в упор. Толчком двух ног вис углом. Прыжки со скакалкой. Лазание по шесту.	Уметь: выполнять строевые приемы; лазать по канату.	Текущий			
	Совершенствования	ОРУ на месте. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на параллельных брусьях	Оценка техники выполнения упражнений			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Акробатические упражнения , опорный прыжок. (9 ч)	Совершенствования	Акробатические упражнения: Сед углом. Стоя на коленях , наклон назад. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
	Совершенствования	Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
	Совершенствования	Акробатические упражнения: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Акробатические упражнения: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий			
	Совершенствования			Текущий			
	Совершенствования			Текущий			
	Совершенствования	Акробатические упражнения: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения опорного прыжка.			
Учетный	Акробатические упражнения: Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов				
Основы знаний (3ч.)	Теория	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Знать: ответы на вопросы к параграфу № 4 стр.21	Текущий	Презентация		

	Теория	Основные формы и виды физических упражнений.	<i>Знать: ответы на вопросы к параграфу № 5 стр.23</i>	Текущий	Презентация		
	Теория	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	<i>Знать: ответы на вопросы к параграфу № 6 стр.25</i>	Текущий	Презентация		
Спортивные игры (22ч)+ теория (2ч) баскетбол – 2 четверть; волейбол – 3 четверть							
Волейбол (14 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
		Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со	Уметь: выполнять в игре или игровой	Текущий			

	Совершенствования	сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способности.	ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
	Совершенствования			Текущий			

	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча			
	Совершенствования			Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
Совершенствования							

		Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
--	--	---	--	--	--	--	--

Баскетбол (12 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными	Уметь: выполнять в игре или игровой	Текущий			

	Совершенствования	способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
	Совершенствования						
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке			
	Совершенствования				Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.					
	Совершенствования						

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска			
	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.					
Основы знаний(2ч.)	Теория	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Знать: ответы на вопросы к параграфу №7 стр. 28		Презентация		
	Теория	Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	Знать: ответы на вопросы к параграфу №8 стр. 31		Презентация		
Кроссовая подготовка (13ч)							
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий			

	Совершенствования	упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	(до 20 мин); преодолевать препятствия				
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с.			

Легкая атлетика (11ч)+ теория (2ч)

Спринтерский бег (3ч)	Комплексный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.			
Метание мяча и гранаты (4 ч)	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег.	Уметь: метать	Текущий			

		Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	гранату из различных положений на дальность и в цель				
	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м			

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Челночный бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.			
<i>Прыжок в длину с разбега</i> . (4ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	<i>Уметь прыгать в длину с разбега.</i>	Текущий			
	Совершенствования	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	<i>Уметь прыгать в длину с разбега.</i>	Текущий			
	Совершенствования	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	<i>Уметь прыгать в длину с разбега.</i>	Текущий			
	Учетный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	<i>Уметь прыгать в длину с разбега.</i>	«5»-380:» 3»-310 «4»-340			
<i>Основы знаний</i> (2ч.)	Теория	Основы организации двигательного режима.	Знать: ответы на вопросы к параграфу №9 стр. 34		презентация		
	Теория	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	Знать: ответы на вопросы к параграфу №10 стр. 37		Презентация.		

