***Пояснительная записка 9 класс***

Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной.**

**Базовый**  компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

**Вариативная** часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

В работе с учащимися используется дифференцированный подход в соответствии принадлежности учащихся к группе по состоянию здоровья: основной, подготовительной, специальной медицинской.

Планирование всех разделов учебной программы осуществляется в соответствии с программными требованиями

Материал вариативной части и время на его освоение пропорционально распределено между основными разделами учебной программы.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Для более  качественного освоения предметного содержания настоящей  программы  рекомендуется уроки  физической   культуры  подразделять на три типа:

               с образовательно-познавательной направленностью (На таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации  самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники  по   физической   культуре );

               образовательно-предметной направленностью (Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);

               образовательно-тренировочной направленностью (Уроки  используются для развития   физических  качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики  физической  нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития  физических  качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о  физической  подготовке и  физических  качествах,  физической  нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования  физической  нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков  физической   культуры  носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных  занятий  физическими  упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и  в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их  достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий  физическими  упражнениями.

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.**   
  
Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.  
  
Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.  
  
Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.   
  
Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями ( умениями и навыками).**   
  
Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.  
  
Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   
  
Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.   
Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.   
  
**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**   
Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.   
Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.   
  
Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.   
  
Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

**Учебная программа по физкультуре призвана решать следующие задачи:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции;

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревнований;

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

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- 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;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса основной школы.**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать и понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств

- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60 метров с опорой на руку | 9.2 | 10.2 |
| **Силовые** | Лазание по канату на расстоянии 6 м. с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол – во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах  2 км | 8.50  16.30 | 10.20  21.00 |
| **К координации** | Последовательное выполнение 5 кувырков.  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10.0  12.0 | 14.0  10.0 |

**Тесты уровня физической подготовленности учащихся 5 - 9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **возраст** | **уровень** | | | | | | |
| **Мальчики** | | | **девочки** | | | |
| **низкий** | **средний** | **Высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м.** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **6.3**  **6,0**  **5,9**  **5,8**  **5,5** | **6,1-5,5**  **5,8-5,4**  **5,6-5,2**  **5,5-5,1**  **5,3-4,9** | **5,0**  **4,9**  **4,8**  **4,7**  **4,5** | **6,4**  **6,3**  **6,2**  **6,1**  **6,0** | **6,3-5,7**  **6,2-5,5**  **6,0-5,4**  **5,9-5,4**  **5,8-5,3** | | **5,1**  **5,0**  **5,0**  **4,9**  **4,9** |
| **2** | **Координационные** | **Челночный бег 3 \*10 м.** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **9,7**  **9,3**  **9,3**  **9,0**  **8,6** | **9,3-8,8**  **9,0-8,6**  **9,0-8,6**  **8,7-8,3**  **8,4-8,0** | **8,5**  **8,3**  **8,3**  **8,0**  **7,7** | **10,1**  **10,0**  **10,0**  **9,9**  **9,7** | **9,7-9,3**  **9,6-9,1**  **9,5-9,0**  **9,4-9,0**  **9,3-8,8** | | **8,9**  **8,8**  **8,7**  **8,6**  **8,5** |
| **3** | **Скоростно – силовые** | **Прыжки в длину с места** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **140**  **145**  **150**  **160**  **175** | **160-180**  **165-180**  **170-190**  **180-195**  **190-205** | **195**  **200**  **205**  **210**  **220** | **130**  **135**  **140**  **145**  **155** | **150-175**  **155-175**  **160-180**  **160-180**  **165-185** | | **185**  **190**  **200**  **200**  **205** |
| **4** | **Выносливость** | **6 – минутный бег** | **11**  **12**  **13**  **14**  **15** | **900**  **950**  **1000**  **1050**  **1100** | **1000-1100**  **1100-1200**  **1150-1250**  **1200-1300**  **1250-1350** | **1300**  **1350**  **1400**  **1450**  **1500** | **700**  **750**  **800**  **850**  **900** | **850-1000**  **900-1050**  **950-1100**  **1000-1150**  **1050-1200** | | **1100**  **1150**  **1200**  **1250**  **1300** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного** | **9 класс** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | **18** |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | **21** |
| 1.5 | Лыжная подготовка | **18** |
| 1.6 | Элементы единоборств |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |
| **2.1** | Связанный с региональными и национальными особенностями | **15** |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала на учебный год в 9 классе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **9 класс** |
| **Основы знаний** | **в процессе урока** |
| **Спортивные игры** | **31** |
| **Гимнастика** | **21** |
| **Лёгкая атлетика** | **26** |
| **Лыжная подготовка** | **24** |

**Вариативная часть по усмотрению учителя распределена на все виды учебной программы.**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям.**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям для 9 класса.**

**1 четверть: лёгкая атлетика – 12 часов**

**спортивные игры – 15 часов**

**2 четверть: гимнастика – 21 час (для девушек)**

**18 часов + 3 часа единоборства (для юношей)**

**3 четверть: лыжная подготовка – 24 часа**

**спортивные игры – 6 часов (для девушек)**

**6 часов единоборства (для юношей)**

**4 четверть: лёгкая атлетика – 14 часов**

**спортивные игры – 8часов**

**плавание – 2часа**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 9 КЛАСС

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 1 | Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта и стартового разгона. *Биологическое созревание организма. Наследственные факторы.* | Презентация по теме: «Легкая атлетика» | Правила т/б на уроках по легкой атлетике с.102 |
| Урок № 2 | *Первая помощь при травмах. Техника* низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м на скорость. Бег в медленном темпе до5 мин. |  |  |
| Урок № 3 | Эстафетный бег. Бег 60м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Бег в медленном темпе до 6мин. |  | С.100-102  «Что включает в себя легкая атлетика?» |
| Урок № 4 | Эстафетного бег. Прыжок в длину с места на результат. Основы техники метания мяча. |  |  |
| Урок № 5 | *Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристики физических качеств.* Техника эстафетного бега. Челночный бег 3 х 10 м. |  |  |
| Урок № 6 | Техника метания мяча на дальность.Прыжки в длину с места – разновидности многоскоков*. Двигательные действия, физические качества, физические нагрузки.* |  | С.103-105 |
| Урок № 7 | Метание мяча на технику и результат. Многоскоки. Бег в медленном темпе до 6мин. *Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.* |  | С.115-120 техника метания |
| Урок № 8 | ОРУ в парах на сопротивление. Игры – разновидности эстафет. Бег 2000м на результат. |  |  |
| Урок № 9 | Техника прыжков в длину с разбега способом « согнув ноги». Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. |  | С.108 техника прыжка в длину способом «согнув ноги». |
| Урок № 10 | Техника прыжков в длину с разбега, способом  «согнув ноги». Подвижные игры по выбору учащихся. |  | С.119-122 |
| Урок № 11 | Техника прыжков в длину с разбега, способом « согнув ноги». Преодоления полосы препятствий. |  | С.122 вопросы |
| Урок № 12 | Прыжки в длину с разбега – учёт на результат. Подвижные игры – эстафеты. |  |  |
| Урок № 13 | Основы ТБ при занятиях волейболом. *Основные правила игры*. Эстафеты с мячами.Техники передач. | Презентация по теме: «Волей  бол». | С.76-77  Правила т/б при занятиях волейболом |
| Урок № 14 | *Самостоятельное проведение ОРУ и организационные основы самостоятельных занятий*. Совершенствование передач в тройках. Техника выполнения нижней прямой подачи. |  | С.75-76  История развития волейбола. |
| Урок № 15 | *Правила личной гигиены при занятиях спортом.* Техника подач, передач, приема мяча. Подвижные игры с мячом. |  |  |
| Урок № 16 | ОРУ со скакалками.Техника пройденных элементов. Техника приема мяча после подачи. Игра «Мяч в воздухе». |  |  |
| Урок № 17 | Техника выполнения верхней передачи мяча через сетку. Учебная игра. |  | С.80-81 |
| Урок № 18 | Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Правила игры в волейбол и правила судейства. Учебная игра. |  |  |
| Урок №19 | Совершенствование подач и передач. |  |  |
| Урок №20 | Двухсторонняя игра с заданием на три передачи. |  | С.82-84 |
| Урок №21 | *Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием*. Двухсторонняя игра. |  |  |
| Урок №22 | Совершенствование элементов волейбола в учебной игре. *Правила игры* |  |  |
| Урок №23 | Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча через сетку. Учебная игра. |  |  |
| Урок №24 | Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Правила игры в волейбол и правила судейства. Совершенствование элементов в учебной игре. |  | С.82-84 |
| Урок №25 | Совершенствование подач и передач. |  |  |
| Урок №26 | Двухсторонняя игра с заданием на три передачи. |  | С.84 вопросы |
| Урок №27 | *Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием*. Двухсторонняя игра. |  |  |

**II четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 28 | *Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах. Основы страховки и самостраховки при выполнении упражнений.* Д – упр. В равновесии, в акробатике. М – лазание по канату, упр.в акробатике | Презентация по теме: «Гимнастика». | С.86 Правила т/б на уроках по гимнастике. |
| Урок № 29 | *Определение ЧСС после нагрузки и во время. Физическая нагрузка и дозировка упражнений, чередование нагрузки и отдыха*. Совер. элем. на снарядах | Видеоролик по теме:  «Акробатика». | С.84-85 История , правила, значение гимнастики. |
| Урок № 30 | Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. М – лазание по канату на оц. Д – сед углом на бревне. Соверш. элементов в акробатике |  | С.96-98 Акробатика. |
| Урок № 31 | Самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой. Составление комбинации акробатике. М – лазание по канату без помощи ног. Д-упр.на брюшной пресс |  |  |
| Урок № 32 | Контроль отдельных элементов в акробатике. Упр. на брусьях. Опорный прыжок «Согнув ноги» *Типы телосложения. Возможности коррекции фигуры.* |  | С.92-93 Строевые упражнения. |
| Урок № 33 | КОРУ С гимнастической палкой. Контроль акробатической комбинации. Совершенствование упр. на брусьях. |  |  |
| Урок № 34 | ОРУ с гимн. палкой. Повторить способы и приемы страховки и самостраховки. Сов. упр. на брусьях. Сов. опорного прыжка. |  | С.93-96 (юн.)  С.96 (дев.) |
| Урок № 35 | Строевые упражнения, ОРУ с предметами. Комбинации на снарядах. Сов. Висов и упоров. Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. |  |  |
| Урок № 36 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. М – упр.на перекладине. Д- упр.в равновесии. Сов.техники опорных прыжков. *Виды единоборств. Подготовка мест занятий* |  |  |
| Урок № 37 | *Двигательный режим и его влияние на организм. Развитие физических качеств при преодолении полосы препятствий.* Зачет по основным видам упр.на снарядах. . упр. у гимн. стенки – Д, упр на сопротивление в парах – М (Эл.ед.) |  |  |
| Урок № 38 | *Правила соревнований по видам гимнастики. Виды гимнастического многоборья.* Самостоятельное составление комбинаций на разв. координационных способностей. *.* Силовые упражнения и единоборства в парах *– М,* упр. на равновесие –Д. |  | С.99-100  вопросы |
| Урок № 39 | *Олимпийские принципы, традиции, правила символика. Спорт, каким он нужен миру. Способы регулирования физической нагрузки. Дозировка упражнений* КОРУ с мячами. Силовые упр.с набивными мячами в парах – М, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча - Д |  | С.84-85 |
| Урок № 40 | ОРУ с повышенной амплитудой движений под муз. сопровождение. – Д, подтягивания, упр.в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами – М, приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. |  |  |
| Урок № 41 | Подвижные игры с элементами гимнастики и единоборств. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры. |  |  |
| Урок № 42 | *Формирование гигиенических знаний и представлений учащихся о несовместимости физической подготовки с вредными привычками .*Строевые и порядковые упражнения. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната. Длинный кувырок вперёд – мальчики. Подвижные игры. |  | С.28-38  Предупреждение травматизма на уроках. |
| Урок № 43 | *Формирование гигиенических знаний и представлений, учащихся о закаливании*. Строевые упражнения. Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках. Стойка на голове и руках силой. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра « Через препятствие». |  |  |
| Урок № 44 | *Формирование гигиенических знаний и представлений учащихся о гигиене одежды школьника и школьницы.* Строевые упражнения. Висы. Упоры. Соскоки. Упоры: упор,сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Перемахи ногами из упора до упора верхом и далее до упора сзади и обратно. Переход из седа на бедре снаружи взмахом вперёд в сед на другое бедро. Стойка на голове и руках силой. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма. Игры. |  | С.99-100 Выбрать упражнения для самостоятельных занятий. |
| Урок № 45 | Строевые и порядковые упражнения. Висы. Упоры. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90\*, из упора сзади взмахом ногами вперёд, тоже с поворотом на 90\*. Совершенствование техники опускания в мост и вставания с моста переворотом в сторону. Лазание по канату. |  |  |
| Урок № 46 | Строевые и порядковые упражнения. Упражнения в равновесии: приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Совершенствование комбинаций из изученных элементов. Совершенствование моста. Подвижные игры. |  | С.148-157 Составление комплекса УГГ |
| Урок № 47 | Гимнастическое многоборье. |  | Составить комплекс УГГ. |
| Урок № 48 | Проверка д\з. Итоги четверти. Подвижные эстафеты с элементами акробатики. |  |  |

**IIIчетверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 49 | Правила ТБ при зан.на лыжах. *Беседа о правилах проведения занятий на открытом воздухе, температурном режиме, одежде и обуви лыжника.* Повторение техники лыжных ходов изученных ранее. | Презентация по теме: «Лыжные гонки». | Правила т/б на уроках лыжной подготовки  с. 123-124 |
| Урок № 50 | Совершенствование лыжных ходов по дистанции. Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. | Презентация по теме: «Техника лыжных ходов». | С.122-124 |
| Урок № 51 | Закрепление перехода схода на ход по дистанции на учебном кругу. |  | С.129-131  Техника лыжных ходов. |
| Урок № 52 | Повторение одновременных ходов. Различие основного и стартового вариантов. Преодоление контруклонов. |  |  |
| Урок № 53 | Сов.техники выполнения одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью и 2,3 ускорениями на равнине. |  | С.131-132  Горнолыжная техника. |
| Урок № 54 | Подвижные игры на лыжах, эстафеты с подлезанием и перелезанием. Закр.техники преодоления контруклонов. |  |  |
| Урок № 55 | Сов.техники всех изученных ходов и переходов с хода на ход. Основы горнолыжной техники спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3км со средней скоростью. |  |  |
| Урок № 56 | Преодоление дистанции 2км на оценку. Сов.основ горнолыжной техники. Подъем ступающим шагом. |  | С.132-134 Выполнение упражнений. |
| Урок № 57 | Игра «снежный биатлон» по дистанции 2км. Сов.ранее изученных элементов  *Психофункциональные особенности своего организма.* |  |  |
| Урок № 58 | Совершенствование техники лыжных ходов по дистанции 5км. Основы горнолыжной техники – зачет. |  |  |
| Урок № 59 | Подготовка к сдаче контрольного норматива на дистанцию 3км. Преодоление дист.в равномерном темпе. |  | С.132-134 |
| Урок № 60 | Преодоление дист.с выполнением задания в соответствии с рельефом трассы |  | С.134 вопросы |
| Урок № 61 | Подвижные игры на лыжах с использованием доп.инвентаря. |  |  |
| Урок № 62 | Совершенствование элементов лыжных ходов по дистанции. *Правила соревнований по лыжам. Применение лыжных мазей и их использование* |  | Прохождение дистанции 2 км- дев., 3 км – юн. Равномерно, используя изученные лыжные ходы. |
| Урок № 63 | Экзамен по лыжной подготовке. Контрольный норматив на дист. 3км-мальчики, 2км- девочки. Игры по выбору |  |  |
| Урок № 64 | Подвижные игры по выбору учащихся. Зачет по технике лыжных ходов. |  | Творческий отчет по теме: «История зимних олимпийских игр. Сочи 2014. Как это было?» |
| Урок № 65 | Недельный двигательный режим в разное время года. Применение изученных приёмов при передвижении на лыжах на дистанции до 4 км. Подвижная игра « Гонки с палками и без палок» |  |  |
| Урок № 66 | Строевые упражнения. Прохождение дистанции до 5 км. Игра « Лыжный поезд». |  |  |
| Урок №67 | Строевые упражнения. Зимние игры: « Попади снежком в цель», « Метко в круг», « Защита укрепления», « Снайперы». |  | С.134 вопросы повторить |
| Урок № 68 | ОРУ « Разминка лыжника». Тренировочное прохождение дистанции до 4 км. Эстафеты на санках. |  |  |
| Урок № 69 | Одновременный безшажный ход . Переход от попеременного к одновременным ходам. Преодоление мелких неровностей и выступов. Подъём «ёлочкой» |  |  |
| Урок № 70 | Одновременный безшажный ход. переход от попеременного к одновременным ходам. Поворот упором двумя лыжами. Игра « Вызов номеров». |  | Тактика лыжных гонок (Старт, распределение сил по дистанции, финиширование) |
| Урок № 71 | Совершенствование элементов лыжных ходов по дистанции. Подвижные игры на склоне. |  |  |
| Урок № 72 | Строевые упражнения. Зимние игры: « Попади снежком в цель», « Метко в круг», « Защита укрепления», « Снайперы». |  |  |
| Урок № 73 | Урок – соревнование на дист. 3км-мальчики, 2км- девочки. Игры по выбору |  | Творческий отчет по теме: «Я выбираю лыжный спорт!» |
| Урок № 74 | Подвижные игры по выбору учащихся. Зачет по технике лыжных ходов. |  |  |
| Урок № 75 | Правила по ТБ при зан.спортивными играми. *Правила игры в баскетбол.* *Правила судейства.* Передачи мяча в парах в движении | Презентация по теме: «История развития игры в баскетбол» | С.46 Правила т/б при занятиях на уроках по баскетболу. |
| Урок №76 | *Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием*. Сов.броска по кольцу после ведения |  |  |
| Урок №77 | Совершенствование техники и *тактических действий игроков* в баскетболе. Учебная игра |  | Вопросы с.54 |
| Урок №78 | Учебная игра в баскетбол с соблюдением *основных правил и жестов судьи*. |  | «Правила и жесты судьи в баскетболе» |

**IVчетверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 79 | Повторение правил ТБ. КОРУ с мячами. Обучение технике броска по кольцу в прыжке на месте. | Презентация по теме: «Баскетбол» | «Выбираем виды спорта». С.157-160 |
| Урок № 80 | Совершенствование бросков и ловли мяча партнеру в тройках в движении. Упражнения с сопротивлением защиты. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. |  |  |
| Урок № 81 | Сов.упр.с сопротивлением защиты. Броски мяча по кольцу на оценку. |  |  |
| Урок № 82 | Контроль техники выполнения бросков и ловли мяча в движении. Учебная игра. |  | Вопросы с.54 повторить |
| Урок № 83 | Учебная игра с соблюдением основных правил и жестов судьи. |  |  |
| Урок № 84 | Броски мяча по кольцу после ведения (2-шажная техника). Учебная игра с соблюдением основных правил и жестов судьи. |  |  |
| Урок № 85 | Учебная игра в баскетбол. Броски мяча по кольцу после ведения. Ведение мяча с изменением направления. |  | Презентация по теме: «Баскетбол» |
| Урок № 86 | Совершенствование бросков и ловли мяча партнеру в тройках в движении. Упражнения с сопротивлением защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| Урок № 87 | Правила ТБ при зан. л/а КОРУ с гимн скакалками. *Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания.*  Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Правила подбора разбега. Сов. момента отталкивания. |  | С.102 Правила т/б при занятиях легкой атлетикой. |
| Урок № 88 | *Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных возможностей* Сов. разбега в прыжках в высоту. Подвижные игры и эстафеты с предметами |  | С.112-115 Техника выполнения прыжка в высоту способом перешагивание. |
| Урок № 89 | Правила ТБ при зан. л/а КОРУ с гимн скакалками. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Сов. момента отталкивания. Подбор разбега. |  |  |
| Урок № 90 | Сов. Подбора разбега в прыжках в высоту. Подвижные игры и эстафеты с предметами |  | С.112-115 |
| Урок № 91 | Сов. Разбега, отталкивания, перехода через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. |  |  |
| Урок № 92 | Контроль техники прыжка в высоту. Прыжок на оценку. |  |  |
| Урок № 93 | Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений, повт.стартов из разл. и.п. стартовый разгон. КОРУ в движении. |  | С.106-108 Техника длительного бега. |
| Урок № 94 | Совершенствование прыжка в длину, разновидности многоскоков. Ускорения на 30, 60м Футбол: стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Игра в футбол. |  | С.66 Правила т/б на уроках по футболу. |
| Урок № 95 | КОРУ без предметов. Соверш. прыжка в длину. Повторение техники метания гранаты. Футбол: комбинации из изученных элементов. Удар серединой лба по летящему мячу. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шага. Игра в футбол. |  | С.160-162 |
| Урок № 96 | *Организация и проведение туристических походов, выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения*. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Футбол: комбинации из изученных элементов. Удар серединой лба по летящему мячу. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шага. Перехват мяча. Игра в футбол. |  | «Повышаем физическую подготовленность» Самостоятельные занятия.  С.162-171. |
| Урок № 97 | КОРУ в парах, парные эстафеты. Челночный бег 3 по 10м. Сов.техники метания гранаты. Игра в футбол. |  |  |
| Урок № 98 | Метание гранаты на оценку. Подготовка к контр.норм.на 2000м. подвижные игры. |  |  |
| Урок № 99 | Подготовительные упражнения к зачету и экзамену по выбору. |  | Длительный бег 2км равномерно. |
| Урок № 100 | Контроль бега на 2000м на результат. Метание мяча, подтягивание и  поднимание туловища – зачет. |  |  |
| Урок № 101 | Эстафетный бег. Основы туристкой подготовки. Метание мяча – зачёт |  | С.140-145 Плавание. |
| Урок № 102 | Подтягивание – зачёт Подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на лето. *Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах.* |  |  |