Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Томаровская средняя общеобразовательная школа №2 Яковлевского района Белгородской области» имени Героя Советского Союза Швеца В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ

Основное общее образование
Базовый уровень

Томаровка 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе **Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; М; «Просвещение»; авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации**.

Количество учебных часов.

8-9 класс

Программа составлена из расчёта **трёх часов** в неделю и рассчитана на **102** учебных часа.
Программный материал имеет две части – инвариативную (базовую) и вариативную:
- на инвариативную часть отводится **84** часа;
- на вариативную отводится **18** часов.

Виды контроля	Классы	
	8кл	9кл
Контрольный урок	13	13

Учебный курс представлен учебно-методическим комплектом.

- программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М; «Просвещение»; авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.

- учебник «Физическая культура 8-9 классы» авторы: В.И. Лях; А.А. Зданевич; М; Просвещение.

О внесенных изменениях в учебную программу и их обоснование.

Особенностью урочных занятий в 7-9 классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, народные (русская лапта) и спортивные (баскетбол, волейбол) игры, плавание. В связи с недооснащенностью образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам: - лыжная подготовка.
Лыжная подготовка в связи с отсутствием инвентаря заменена «Кроссовой подготовкой». В связи с наличием спортивной базы для изучения раздела «Плавание», часы на изучение программного материала в равных пропорциях выделены из других разделов программы.

Вариативная часть программного материала спланирована на основе подвижных, народных (русская лапта) и спортивных игр (волейбол), плавание.

Модуль вариативной части по народным играм (русская лапта) спланирован на основе программы, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту - авторы-составители: Костарев А.Ю., Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. «Русская лапта Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва; школ высшего спортивного мастерства». - М.: Советский спорт, 2006.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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 (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания 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 физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

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

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

• правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• 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 условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; 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, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

. 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

8 класс

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
		8 кл	**8 кл**
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.5 – 5.4	5.9 – 5.4
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	7 - 6 -	- 20
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с мести, см	180 - 195	160 - 180
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 50 с.	5 мин 20 с.
Координация	Челночный бег 3*10 м, с	8.7 – 8.3	9.4 – 9.0

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	9	-
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с.	10 мин 20 с.
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на брусьях (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой – план график
распределения программного материала для учащихся 8 классов
при 3-х разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
	Базовая часть	84	25	21	24	14
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
	Спортивные игры	14	9		5	
	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
	Легкая атлетика	21	10		3	8
	Лыжная подготовка кроссовая (под-ка)	12	6			6
	Элементы единоборств	9		3	6	
	Плавание	10			10	
	Вариативная часть Спортивные игры «Русская лапта»	18	2		6	10
	Всего часов	102	27	21	30	24

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения		Наименование раздела Тема урока	Тип урока	Основная направленность (содержание программного материала)	Домашние задания	Примечание
	план	факт					
1 четверть **Легкая атлетика – 12 час** **Кроссовая подготовка – 6 час.** **Спортивные игры (баскетбол) – 9 час.**							
1			**Легкая атлетика-12час.** Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный урок	**Инструктаж по ТБ. ФК и ее значение для формирования здорового образа жизни современного человека.** Спец. беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Салки на одной ноге.	Комплекс ОРУ	
2				Совершенствование	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Бег за флажками Эстафеты **Правила соревнований.**	Челночный бег	
3			**Урок-соревнование**		Бег на короткие дистанции Эстафетный бег **Тест: челночный бег 3*10 м**		
4				Совершенствование	**Приемы самоконтроля физических нагрузок: скоростной направленности.** ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 30м с н/ст. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Круговая эстафета Сумей догнать **Правила соревнований.**	Прыжки в длину с/м	
5				Учетный	**Бег на результат 60м - К/У** Эстафеты. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Линейные эстафеты	Прыжки в длину с/м	
6			**Урок-соревнование**		П/игра: «Прыгуны и пятнашки». **Тест: прыжок в длину с места, бег 30 м**		
7			Прыжки в	Изучение нового	Спец. беговые упражнения. Прыжок в длину с 9-	Многоскоки	

			длину согнув ноги	материала	11 беговых шагов. Отталкивание. Сильные и ловкие. Снайперы		
8				Совершенствование	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Перестрелка	Многоскоки	
9			**Урок-соревнование**	Учетный	День Прыгуна – **соревнования по прыжкам в длину – К/У**		
10			Метание малого мяча	Изучение нового материала	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Подтягивание Перестрелка	Повторить технику метания мяча	
11				Совершенствование	ОРУ. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов на дальность. **Тест: подтягивание, наклон туловища**. Русская лапта	Повторить технику мет. мяча	
12			**Урок-соревнование**	Учетный	День Метателя – **соревнования по метанию мяча на дальность**		
13			**Кроссовая подготовка-6 час**	Изучение нового материала	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Уйти от преследования Спортивные игры. Понятие о темпе упражнения	Бег в среднем темпе 15 минут	
14			Бег по пересеченной местности	Развитие выносливости	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Уйти от преследования Спортивные игры. **Понятие о ритме темпе упражнения**	Бег в среднем темпе 15 минут	
15			**Урок-соревнование**		Развитие физических качеств - выносливости Соревнования - бег с выбыванием		
16				Совершенствование	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Уйти от преследования Спортивные игры. Правила соревнований **Понятие об объеме упражнений.**	Бег в среднем темпе 20 минут	
17				Комбинированный	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Кто самый выносливый? Спортивные игры. Правила соревнований	Бег в среднем темпе 20 минут	
18			**Урок-соревнование**	Учетный	Развитие физических качеств – выносливости. **Кросс 2км на результат**		

19			**Спортивные игры** Баскетбол- 9 час	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Салки с ведением Мяч капитану Малый баскетбол	Повторить остановку прыжком	
20				Совершенствование	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрые передачи. Игра в баскетбол **.**	Повторить технику передачи мяча от груди двумя руками	
21			**Урок-соревнование**		Развитие физических качеств Соревнования с элементами спортивных игр Не давай мяч водящему		
22				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. **Ведение мяча на месте с разной высотой отскока – К/У** Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Старт за мячом Игра в баскетбол	Повторить технику передачи одной рукой от плеча	
23				Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Ведение мяча с сопротивлением. Салки с ведением. Скрытый пас Игра в баскетбол.	Повторить технику броска двумя руками снизу	
24			**Урок-соревнование**		Развитие быстроты, ловкости, внимания. Соревнование с элементами	Повторить технику	

					спортивных игр «Баскетбольный обстрел»	броска двумя руками от головы	
25				Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Ведение мяча с сопротивлением. Эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол.		
26				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различ. способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. **Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением – К/У.** Быстрый прорыв 2*1. Ведение мяча с сопротивлением. Салки в тройках Учебная игра.	Повторить технику броска двумя руками от головы	
27			**Урок-соревнование**		Техника владения мячом «Быстрые передачи» Соревнование с элементами спортивных игр Учебная игра		
2 четверть **Гимнастика – 18 час.** **Элементы единоборств – 3 час.**							
28			**Гимнастика-18 час** Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	**Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.** Выполнение команд: «Полоборота направо-налево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Упр. на гимнастической скамейке Передвижение на руках. Перетягивание каната.	Повторить	строевые упражнения
29				Совершенствование	Выполнение команд: «Полоборота направо-налево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в	Сгибание и разгибание	

					упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке Переправа на перекладине. Силовой треугольник. **Значение гимнастических упражнений для развития гибкости**	рук в упоре лежа	
30			**Урок-соревнование**		Развитие ловкости, внимания**.** Соревнования с элементами гимнастики «Искусные перемахи».		
31				Совершенствование	Команды: «Полшага1», «Полный шаг!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мал). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (дев). Подтягивание в висе. Упр. на гимнаст. скамейке Эстафеты	Подтягивание в висе	
32				Учетный	Выполнение упражнений на технику. **Подтягивание в висе – К/У.** Перетягивание каната Силовой треугольник	ОРУ на месте	
33			**Урок-соревнование**		Развитие силы, ловкости, быстроты. Соревнования с элементами гимнастики «Силовой треугольник» «Чехарда для мальчиков».		
34			Опорный прыжок	Изучение нового материала Совершенствование	ОРУ с предметами. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты Развитие скоростно - силовых способностей.	ОРУ с предметами	
35					ОРУ с предметами. Опорный прыжок, согнув ноги (мал.); прыжок ноги врозь (дев.). Прыжки с двумя скакалками Точный прыжок на коня. **Прикладное значение гимнастики**	Прыжки через скакалку	
36			**Урок-соревнование**		Развитее силы, быстроты, ловкости. Соревнования с элементами гимнастики **Игра:** перетягивание.		
37				Совершенствование	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. Прикладное значение гимнастики. Эстафеты со скакалкой, обручами.	Прыжки со скакалкой	
38				Учетный	ОРУ с предметами. **Выполнение опорного**	Прыжки со	

					прыжка – К/У. Прыжки со скакалкой. Эстафеты со скакалкой, обручами.	скакалкой	
39			**Урок-соревнование**		Развитие силы, силовой выносливости. Соревнования с элементами гимнастики **Игры:** перетягивание каната, силовой треугольник		
40			Акробатика	Изучение нового материала	ОРУ с предметами Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (дев.) Лазание по канату в два приема. Эстафеты с кувырками, с предметами	Повторить акробатически е упражнения	
41				Совершенствова ние	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (дев). Лазание по канату в два приема. Эстафеты с гимнаст. оборудованием Кто самый гибкий?	Повторить комбинацию из акробатическ. элементов	
42			**Урок-соревнование**		Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Соревнования с элементами гимнастики **Игры:** салки на одной ноге.	Повторить акробатическ. комбинацию	
43				Комбинированн ый	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мал). Мост из положения стоя, без помощи (дев). .**Лазание по канату в два приема – К/У.** Эстафеты с гимнаст. оборудованием Кто самый гибкий?		
44				Учетный	**Выполнение акробатической комбинации – К/У**. Эстафеты с кувырками Развитие силовых способностей	ОРУ с прыжками	
45			**Урок-соревнование**		Развитие силы, быстроты, ловкости Гимнастическая олимпиада		
46			**Элементы единоборств**	Изучение нового материала	**Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий**. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Силовые упражнения и единоборства в парах. Выталкивание из круга Из круга в круг	Силовые упражнения	

47				Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Силовые упражнения и единоборства в парах. Бой петухов Перетягивание в парах	Силовые упражнения	
48			**Урок-соревнование**		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей – Кто самый ловкий? Соревнования по п/играм с элементами единоборств		
3 четверть **Плавание – 14 час.** **Элементы единоборств – 3 час.** **Спортивные игры (волейбол) – 5 час** **Подвижные игры – 5 час** **Легкая атлетика – 3 час.**							
49			**Плавание** Специальные плавательные упражнения	Провести инструктаж по Т.Б. Изучение нового материала	**Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.** Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Ныряние ногами и головой. Эстафеты с мячами Догонялки	Комплекс ОРУ	
50				Овладение техникой плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Ныряние ногами и головой. Эстафеты с мячами Догонялки	Комплекс ОРУ	
51			**Урок-соревнование**		Соревнования по подвижным играм - Веселые старты		
52			Плавание в полной координации	Совершенствование техники плавания в полной координации	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Ныряние ногами и головой. Поймай мяч Игры и развлечения на воде. **Название упражнений и основные признаки техники плавания.**	Комплекс ОРУ	
53					Специальные плавательные упражнения. Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повороты. Игры на воде Поймай мяч	Комплекс ОРУ	
54			**Урок-соревнование**		Соревнования по подвижным играм - Меткий стрелок		

55			Плавание в полной координации	Совершенствование техники плавания в полной коор-ции	Специальные плавательные упражнения. Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повороты. Игры с мячами	Комплекс ОРУ	
56					Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повороты. Игры с мячами **Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей**	Комплекс ОРУ	
57			**Урок-соревнование**		Соревнования по п/ играм - Зимние забавы		
58			Плавание в полной координации	Развивать выносливость	Повороты. Плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-4 раза. Игры на воде.	Комплекс ОРУ	
59					Повороты. Плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-4 раза. Игры и развлечения на воде. **Правила соревнований и определение победителей**	Комплекс ОРУ	
60			**Урок-соревнование**		Соревнования по подвижным играм - Зимние забавы		
61			Плавание в полной координации	Развивать выносливость	Проплывание до 200 м. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
62					Проплывание до 200 м. Игры и развлечения на воде Проплыть 25 метров с учетом времени. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
63			**Урок-соревнование**		Соревнования по подвижным играм - пионербол		
64			Плавание в полной координации	Развивать выносливость	Проплывание до 200 м. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
65					Проплывание до 200 м. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
66			**Урок-**	Изучение	Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Стойка		

			соревнование Волейбол – 5 час.	нового материала	и перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача Скакуны Двумя мячами через сетку Игра по упрощенным правилам		
67				Учетный	**Проплыть 25 метров с учетом времени**	Комплекс ОРУ	
68				Комбинированный	Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
69			**Урок-соревнование** Волейбол		Соревнование с элементами волейбола – игра по упрощенным правилам		
70			Волейбол	Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Две верхние передачи Двумя мячами через сетку Игра по упрощенным правилам	Выпрыгивания из глубокого приседа	
71				Комбинированный	Стойка и перемещение игрока**. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку – К/У.**Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнера Две верхние передачи Мяч над сеткой Игра по упрощенным правилам	Выпрыгивания из глубокого приседа	
72			**Урок-соревнование**		Соревнование с элементами волейбола - игра по упрощенным правилам		
73			**Единоборства – 3 час.**	Изучение нового материала	Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба в шеренгах; Выталкивание из круга Развитие силы и силовой выносливости	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
74				Совершенствование	Упражнения на овладение приемами страховки. Борьба за предмет. Единоборства в парах Перетягивание в парах Бой петухов	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
75			**Урок-соревнование**		Соревнования по п/играм с элементами единоборств - единоборства в парах		

76			**Легкая атлетика – 3 час.** Прыжки в высоту	Изучение нового материала	**Инструктаж по ТБ**. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Кто выше? **Правила соревнований.**	Прыжковые упражнения	
77				Совершенствование	Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания ОРУ. Спец. беговые упражнения. Кто выше? Правила соревнований.	Прыжковые упражнения	
78			**Урок-соревнование**	Учетный	Развитие скоростно-силовых способностей.		
4 четверть **Спортивные игры (волейбол) – 6 час.** **Кроссовая подготовка – 6 час.** **Легкая атлетика – 6 час.** **Русская лапта – 6 час.**							
79			**Спортивные игры – 6 час.** Волейбол	Изучение нового материала Инструктаж по Т.Б.	**Терминология, правила и организация игры.** Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнера Тактика свободного нападения Мяч над сеткой Игра по упрощенным правилам	Прыжковые упражнения	
80				Совершенствование	Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнера Тактика свободного нападения Мяч над сеткой Игра по упр. правилам	Прыжковые упражнения	
81			**Урок-соревнование**		Соревнования с элементами спортивных игр - игра по упрощенным правилам		
82				Комбинированный	Стойка и перемещение игрока. Передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку. **Нижняя**	Многоскоки	

					прямая подача – К/У Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнера Тактика свободного нападения Мяч над сеткой		
83				Комбинированный	Стойка и перемещение игрока. **Передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку – К/У** Нижняя прямая подача Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнера Игра по упр. правилам	Многоскоки	
84			**Урок-соревнование**		Соревнования с элементами спортивных игр - игра по упрощенным правилам		
85			**Кроссовая подготовка- 6 час** Бег по пересеченной местности , прео-доление пр-ий	Изучение нового материала	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости Спортивная игра по выбору детей	Бег в равномерном темпе 15 минут	
86				Совершенствование	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра по выбору детей	Бег в равномерном темпе 17 мин	
87			**Урок-соревнование**		Развитие выносливости – Уйти от преследования Соревнование – бег с выбыванием **Тест – 6 мин.**		
88				Комбинированный	Бег 20минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости Спортивная игра по выбору детей	Бег в равномерном темпе 20 минут	
89				Комбинированный	Бег 20минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости Спортивная игра по выбору детей	Бег в равномерном темпе 20 минут	
90 91			**Урок-соревнование Легкая атлетика – 6**	Учетный Изучение нового материала	**Соревнования: бег 2000м на результат** **Инструктаж по ТБ. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.** Специальные	Челночный бег	

			час. Бег по дистанции. Финиширование.		беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60 . Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Вызов номеров		
92				Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60 . Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Вызов номеров Колесо **Тест: наклон туловища. подтягивание**	Челночный бег	
93			**Урок-соревнование**		Развитие быстроты, прыгучести **Тест: бег 30м, прыжок с места**		
94			Метание мяча	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по дистанции 50-60 . Финиширование**. Челночный бег 3*10 – тест**. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с места	
95				Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Бег на результат 60м – К/У**. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега в коридор. Развитие скоростно-силовых качеств	Повторить технику метания мяча с разбега	
96			**Урок-соревнование**	Учетный	Соревнования **по метанию мяча на дальность (на результат)**		
97			**Спортивные игры – 9 час** Русская лапта	Изучение нового материала	**Инструктаж по ТБ** Техническая подготовка Техника метания мяча. Развитие быстроты, ловкости, точности движений, меткости. Русская лапта	Метание в цель	
98				Совершенствование	Техническая подготовка Техника метания мяча. Правила игры Русская лапта	Метание в цель	
99			**Урок-соревнование**		Соревнование по русской лапте		
100				Совершенствование	Тактическая подготовка Развитие физических качеств Русская лапта	Бег на скорость	
101					Тактическая подготовка Развитие физических качеств Русская лапта	Бег на скорость	

102			**Урок-соревнование**		Соревнование по русской лапте		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой – план график
распределения программного материала для учащихся 9 классов
при 3-х разовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
	Базовая часть	**84**	**25**	**21**	**24**	**14**
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
	Спортивные игры	14	9		5	
	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
	Легкая атлетика	21	10		3	8
	Лыжная подготовка кроссовая (под-ка)	12	6			6
	Элементы единоборств	9		3	6	
	Плавание	10			10	
	Вариативная часть Спортивные игры «Русская лапта»	**18** **2**			**6**	**10**
	Всего часов	**102**	**27**	**21**	**30**	**24**

№ урока	Дата проведения		Наименование раздела Тема урока	Тип урока	Основная направленность (содержание программного материала)	Домашние задания	Примечани
	план	факт					
1 четверть **Легкая атлетика – 10 часов** **Кроссовая подготовка – 6 часов** **Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов; русская лапта – 2 часа**							
1			**Легкая атлетика – 10 час** Низкий старт	Вводный	**Инструктаж по ТБ. Влияние возрастных особенностей организма на его двигательные функции** Спец. беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 30-40м. Эстафеты линейные, встречные	Комплекс ОРУ	
2				Совершенствование	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование Эстафеты с гандикапом Салки	Приседания на одной ноге	
3			**Урок-соревнование**		Бег на короткие дистанции **Челночный бег – тест** Эстафетный бег		
4			Бег по дистанции	Совершенствование	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. **Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств** Салки	Скоростной бег	
5				Учетный	ОРУ. Спец. беговые упражнения **Бег 60 метров – К/У.** Эстафетный бег Салки Бегуны и пятнашки	Сгибание рук в упоре лежа	
6			**Урок-соревнование**		**Тест: прыжок в длину с места, бег 30 м**. Эстафеты из различных исходных положений		
7			Прыжки Метание мяча	Комбинированный	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов Эстафеты с прыжками	Сгибание рук в упоре сзади	
8				Комбинированный	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Прыгуны и пятнашки	Сгибание рук в упоре лежа	

9			**Урок-соревнование**	Учетный	День Прыгуна **Прыжки в длину – К/У.**		
10				Учетный	**Метание мяча на результат – К/У** Эстафеты с прыжками	Комплекс ОРУ	
11			**Кроссовая подготовка- 6 час** Бег по пересеченной местности	Совершенствование	**Представление о объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости** Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Уйти от преследования	Бег в среднем темпе 10 минут	
12			**Урок-соревнование**		Развитие физических качеств – выносливости. Спортивная игра - лапта		
13				Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Русская лапта	Бег в среднем темпе 15минут	
14					Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Русская лапта	Бег в среднем темпе 17 минут	
15			**Урок-соревнование**		Развитие выносливости – уйти от преследования. Спортивная игра – лапта.		
16				Учетный	**Бег 2 км – К/У** Спортивная игра	Комплекс ОРУ	
17			**Народная игра русская лапта- 2ч**	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Русская лапта.	Комплекс ОРУ	
18			**Урок-соревнование**		Соревнование по лапте.		
19			**Спортивные игры – 9 час.** Баскетбол	Изучение нового материала	**Инструктаж по ТБ**. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Салки с ведением Учебная игра.	Повторить технику передачи мяча разными способами	

20				Совершенствование	Ведение мяча с сопротивлением на месте Передачи мяча различными способами. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Салки с ведением Не давай мяч водящему Учебная игра	технику передачи мяча разными способами	
21			**Урок-соревнование**		Комбинированная эстафета. Игра по правилам		
22				Комбинированный	**Передачи – оценка техники**. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Броски мяча двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Личная защита. Эстафеты с бросками мяча после ведения Учеб. игра	Повторить технику броска мяча от головы с места	
23				Совершенствование	Передачи мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Попади в корзину Учебная игра	Повторить технику броска мяча одной рукой от плеча с места	
24			**Урок-соревнование**		Комбинированная эстафета с мячами Учебная игра		
25				Совершенствование	Сочетание приемов передачи, ведения, бросков. Личная защита. Не давай мяча водящему Игра по правилам.	Повторить технику броска мяча одной рукой	
26				Совершенствование	Техника владения мячом Бросок одной рукой от плеча. Личная защита. Учебная игра	Комплекс ОРУ	
27			**Урок-соревнование**		Игра по упрощенным правилам		
2 четверть **Гимнастика – 18 часов** **Единоборства – 3 часа**							
28			**Гимнастика-18час** Висы. Строевые упражнения		**Правила ТБ. Правила страховки во время выполнения упражнений.** ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь(М).Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в	ОРУ на месте	

					упор на нижнюю жердь (Д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с обручем		
29				Совершенствование	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь(М).Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке Пролезь через обруч бегом Силовой треугольник.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
30			**Урок-соревнование**		Развитие ловкости, внимания. «Сквозь обруч» Комплекс ОРУ с предметами..		
31				Совершенствование	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Висы и упоры. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Туннель-парник Чехарда для мальчиков. Перетягивание каната.	Подтягивание в висе	
32				Комбинированный	Выполнение упражнений на технику. **Подтягивание в висе – К/У.** Перетягивание каната Силовой треугольник.	ОРУ на месте	
33			**Урок-соревнование**		Гимнастическая полоса препятствий		
34			Опорный прыжок	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики); прыжок боком с поворотом на 90˚ (девочки) Лазание по канату в два приема Развитие скоростно- силовых качеств Эстафеты с прыжками через скакалку	Прыжки со скакалкой	
35				Совершенствование	ОРУ с предметами. Опорный прыжок, согнув ноги (мал.); прыжок боком конь в ширину (дев.). Лазание по канату в два приема Скакалка. **П**рыжки с двумя скакалками. Чехарда	Прыжки со скакалкой и	
36			**Урок-соревнование**		Эстафеты с использованием гимнастического оборудования		
37				Совершенствование	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Лазание по	Прыжки со	

					канату в два приема Прыжки со скакалкой. **Прикладное значение гимнастики** Эстафеты со скакалкой, обручами	скакалкой	
38				Комбинированный	ОРУ с предметами. **Выполнение опорного прыжка – К/У**. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату в два приема Эстафеты с использованием гимнаст. инвентаря	Прыжки со скакалкой	
39			**Урок-соревнование**		Эстафеты с использованием гимнастического оборудования		
40			Акробатика	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (М). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). Построить мост	Повторить акробатические упражнения	
41				Совершенствование	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). Эстафеты с гимнастическим. оборудованием	Повторить акробатические упражнения	
42			**Урок-соревнование**		Эстафеты с использованием гантелей, набивных мячей		
43				Совершенствование	ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед Кувырок назад в полушпагат (Д). Эстафеты с использованием инвентаря и оборудования	Повторить акробатическую комбинацию	
44				Учетный	ОРУ в движении. **Акробатическая комбинация – К/У**. Эстафеты Построить мост	ОРУ с прыжками	
45			**Урок-соревнование**		Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря		
46			**Элементы единоборств – 3 час**	Овладение приемами борьбы	**Инструктаж по Т.Б. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных**	Повторить стойки и передвижения в	

					способностей Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Сильные и ловкие	стойке	
47				Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Бой петухов	Упражнения по овладению приемами страховки	
48			**Урок-соревнование**		Развитие координационных и силовых способностей Соревнования по подвижным играм с элементами единоборств Бой петухов; Выталкивание из круга; Часовые и разведчики; Перетягивание каната		
3 четверть **Плавание – 10 часов** **Единоборства – 6 часов** **Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов; волейбол – 5 часов.** **Легкая атлетика – 3 часа**							
49			**Плавание-10 час.** Способы плавания в полной координации	Вводный урок	**Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.** Специальные плавательные упражнения на совершенствование кроля на груди, спине, брасса. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
50				Совершенствование техники плавания	Упражнения на технику движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 р. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
51			**Урок-соревнование Волейбол – 5**		Игра по упрощенным правилам - волейбол		

			час.				
52				Совершенствование техники плавания	Упражнения на технику движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 р. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
53				Совершенствование техники плавания	Ныряние ногами и головой. Проплывание отрезков 50-100м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
54			**Урок-соревнование**		Игра по упрощенным правилам - волейбол		
55				Развивать выносливость	Ныряние ногами и головой. Проплывание отрезков 50-100м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
56					Ныряние ногами и головой. Проплывание отрезков 100-150м по 3-4 раза Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
57			**Урок-соревнование**		Игра по упрощенным правилам - волейбол		
58				Развивать выносливость	Ныряние ногами и головой. Развитие выносливости. Проплывание отрезков 100-150м по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
59			Освобождение от захватов тонущего	Овладение способами освобождения от захватов тонущего	Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
60			**Урок-соревнование**		Игра по упрощенным правилам - волейбол		
61				Совершенствование	Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения	Комплекс ОРУ	
62			Плавание на результат	Учетный	Проплыть **50м с учетом времени** Игры и развлечения на воде	Комплекс ОРУ	
63			**Урок-соревнование**		Игра по упрощенным правилам - волейбол		
64			**Элементы**	Изучение нового	**Оказание первой помощи при травмах**	Упражнения по	

			единоборств – 6ч	материала	Упражнения по овладению приемами страховки. Захваты рук и туловища Борьба руками Борьба ногами	овладению приемами страховки	
65				Совершенствование	Упражнения по овладению приемами страховки. Захваты рук и туловища Борьба руками Борьба ногами	Упражнения по овладению приемами страховки	
66			**Урок-соревнование**		Развитие координационных способностей Выталкивание из круга; Бой петухов; Перетягивание в парах		
67				Совершенствование	Силовые упражнения и единоборства в парах Подвижный ринг	Силовые упражнения	
68				Совершенствование	Силовые упражнения и единоборства в парах Подвижный ринг	Силовые упражнения	
69			**Урок-соревнование**		Развитие силовых способностей и силовой выносливости П/игры с элементами единоборств		
70			**Спортивные игры – 6 час.** Баскетбол	Совершенствование техники владения мячом	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок Мяч капитану	Элементы баскетбола	
71					Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра Мяч капитану	Элементы баскетбола	
72			**Урок-соревнование**		Соревнование Игра по упрощенным правилам		
73				Освоение тактики игры	Позиционное нападение. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон» Учебная игра	Комплекс ОРУ	
74				Совершенствование	Позиционное нападение Личная защита. Учебная игра	Комплекс ОРУ	
75			**Урок-соревнование**		Соревнование Игра по упрощенным правилам		
76			**Легкая атлетика** Прыжки	Овладение техникой прыжка	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Веревочка под ногами	Упражнение «пистолет»	
77				Совершенствование	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега Удочка	Упражнение	

					прыжковая	«пистолет»	
78			**Урок-соревнование**	Учетный	**Соревнование по прыжкам в высоту с разбега – К/У**		
4 четверть **Кроссовая подготовка – 6 часов** **Легкая атлетика – 8 часов** **Русская лапта – 10 часов**							
79			**Кроссовая подготовка- 6 час** Бег по пересеченной местности	Совершенствование	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры	Бег в равномерном темпе 15 минут	
80				Совершенствование	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры	Бег в равномерном темпе 17 минут	
81			**Урок-соревнование**		Развитие физических качеств: выносливости Спортивная игра		
82				Совершенствование	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры	Бег в равномерном темпе 20 минут	
83				Совершенствование	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры	Бег в равномерном темпе 20 минут	
84			**Урок-соревнование**	Учетный	**Бег 2000м - К/У**		
85			**Лёгкая атлетика – 8 час.** Низкий старт Бег по дистанции	Совершенствование	**Самоконтроль за уровнем физической подготовленности** ОРУ. Специальные беговые упражнения Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег Вызов номеров	Беговые упражнения	
86					ОРУ. Специальные беговые упражнения Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование Эстафетный бег Вызов номеров	Беговые упражнения	
87			**Урок-соревнование**		Соревнование: **бег 30м, прыжок в длину с места - тест**		

88			Эстафетный бег	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование Круговая эстафета	Челночный бег	
89			Бег на результат	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения **Бег на результат 60м – К/У.** Бегуны и пятнашки	Челночный бег	
90			**Урок-соревнование**		Соревнование**: челночный бег 3*10м – тест** Эстафетный бег		
91			Метание мяча	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Снайперы	Сгибание рук в упоре лежа	
92					ОРУ. **Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега – К/У.** Ловкие и меткие	Сгибание рук в упоре сзади	
93			**Русская лапта – 10 час. Урок-соревнование**		Соревнование - Русская лапта		
94			Подача мяча из города лаптой	Совершенствование .подачи из города лаптой	Совершенствование подачи из города лаптой В четыре стойки Лапта	Подача мяча	
95			Передача малого мяча	Совершенствование техники передачи малого мяча	Совершенствование техники передачи малого мяча Круговая лапта	Подача мяча	
96			**Урок-соревнование**		Соревнование - Русская лапта		
97			Бросок мяча в цель	Совершенствование техники броска мяча в цель	Совершенствование техники броска мяча в цель Перестрелка Лапта	Передачи малого мяча	
98					Совершенствование техники броска мяча в цель Охотники и утки Лапта	Бросок мяча в цель	
99			**Урок-соревнование**		Соревнование - Русская лапта		
100				Совершенствование техники броска мяча в цель	Совершенствование техники броска мяча в цель Охотники и утки Лапта	Бросок мяча в цель	

101				Комбинированный	Развитие скоростных качеств Бегуны и пятнашки Лапта	Бросок мяча в цель	
102			**Урок-соревнование**		Соревнование - Русская лапта		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направрвленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.
Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).
Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).
Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.
Лёгкая атлетика Высокий старт от 30 м до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 1500 м Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 10-12 м.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: двумя руками от головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возраста и половых особенностей. Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.
Русская лапта *Техника защиты.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи

резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке. Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность

приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

Баскетбол Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением соперника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков. Игра по правилам -баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика

свободного нападения. Позиционное нападение (6:0) с изменением позиций игроков.

Гимнастика Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!». Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/жердь.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

*На знания о физической культуре***.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений.

Плавание *На освоение техники плавания.* Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Ныряние ногами и головой.

На развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раза. Проплывание до 200 м.

На развитие координационных способностей. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Знания о физической культуре. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Правила соревнование и определение победителя. Влияние занятий на развитие выносливости, координационных способностей. техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.
На овладение организаторскими способностям
Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Лист корректировки рабочей программы
«Физическая культура»
за 2018 – 2019 учебный год

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту