Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Рабочая программа (электронная версия)

по физической культуре

для 9 класса

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты**

**9 классы научится:**

• определять понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

• выполнять акробатические комбинации ;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах ;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно,

• выполнять основные технические действия волейбол, баскетбол.

• выполнять основные технические приемы в волейболе и баскетболе.

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

**9 классы получит возможность научиться:**

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**9 класс**

1. **Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)**

Знание физической культуры для всестороннего развития личности.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.

Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.

Оказание первой помощи при травмах.

**2. Спортивные игры (20ч)**

**Футбол**

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;

Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;

Учебная игра.

**Баскетбол**

Передача мяча в движении;

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;

Нападение быстрым прорывом;

Персональная защита;

Двухсторонняя игра;

Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;

Штрафной бросок;

Вырывание и выбивание мяча;

Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;

Игра в защите;

Опека игрока;

Учебная игра.

**3. САМБО (7 ч)**

**3.1. Гимнастика (12 ч)**

*Строевые упражнения* – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в ширинге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.

*Упражнения в равновесии (на бревне)*– прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

*Комплекс утренней гимнастики -*предметами и без предметов.

*Висы и упоры –*мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

*Акробатика –* мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

*Опорные прыжки –* мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);

*Элементы единоборства –* мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

**3.2. Самбо (введение) (7 ч)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**4. Легкая атлетика (18 час)**

Бег по повороту.

Передача эстафеты.

Бег до 4 км.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.

Преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка (10ч.)**

**Формы организации учебного процесса**

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков (уроков новых знаний, уроков закрепления, совершенствования и уроков контроля). Используется фронтальная, групповая, поточная и индивидуальная работа. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и саморегуляции.

**Форма контроля**

**Виды контроля:** контрольные упражнения на оценивание уровня физической подготовленности, визуальная оценка двигательных действий на технику выполнения.

**Формы контроля:** самоконтроль, взаимоконтроль, тематический контроль, контроль учителя.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
|  | Легкая атлетика | 18 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
|  | Самбо | 7 |
|  | Спортивные игры (баскетбол, футбол) | 20 |
|  | Лыжная подготовка | 10 |
|  | Итоговая аттестация | 1 |
|  | Итого | 68 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| Бег 60м с низкого старта | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 |
| Прыжки в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |
| Метание мяча 150г с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| Бег 2000м | 9.20 | 10.0 | 11.0 | 10.0 | 12.0 | 13.0 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания.** | **д/з** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Лёгкая атлетика – 10 часов** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Упражнения на выносливость. | вводный | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 60-100 м. Развитие скоростных качеств. | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Тестирование. Специальные беговые упражнения | Совершенствование ЗУН | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60-100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. | Совершенствование ЗУН | Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Комплекс 1 |  |  |
| 5 | Бег по дистанции (60-100 м). | Совершенствование ЗУН | Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60-100 м. Финиширование. Эстафетный бег. | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Развитие скоростных качеств. ОРУ. | Совершенствование ЗУН | Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Эстафетный бег. | Совершенствование ЗУН | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60-100 м. Финиширование. Эстафетный бег. | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Финиширование. | Совершенствование ЗУН | Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Бег на результат 100 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Учётный | Уметь пробегать100 м с максимальной скоростью |  |  |  |
| **Баскетбол – 10 часов** | | | | | | |
| 11 | Сочетание приёмов передвижений и остановок | Изучение нового материала | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. | Комплекс 3 |  |  |
| 12 | Сочетание приёмов передвижений и передач, ведений и бросков. | Совершенствование ЗУН | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. | Комплекс 3 |  |  |
| 13 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Комплексный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. | Комплекс 3 |  |  |
| 14 | Штрафной бросок. Учебная игра. | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола. | Комплекс 3 |  |  |
| 15 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3. Учебная игра. | Комплекс 3 |  |  |
| 16 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3. Учебная игра. Правила баскетбола. | Комплекс 1 |  |  |
| 17 | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | Комплексный | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3. Учебная игра. Правила баскетбола. | Комплекс 3 |  |  |
| 18 | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4\*4. | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола. | Комплекс 3 |  |  |
| 19 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4\*4, 3\*3. Учебная игра. Правила баскетбола. | Комплекс 3 |  |  |
| 20 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола. | Комплекс 3 |  |  |
| **Самбо 7 часов** | | | | | | |
| 21 | Техника безопасности на уроках по самбо. Техника выполнения самостраховки при падении назад, на левый (правый) бок, вперед. | Вводный | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Обучение удержания соперника сбоку, сверху. Развитие скоростных способностей. | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Направленность самбо на развитие выносливости, быстроты, силы, координации. Обучение передней подножке. Выполнение самостраховки на оценку. Развитие скоростных способностей. | Совершенствование ЗУН | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Демонстрировать переднюю подножку. | Комплекс 2 |  |  |
| 23 | Удержания соперника сбоку, сверху, передняя подножка. Обучение задней подножки. Выполнение передней подножки на оценку. Развитие координационных способностей. | Совершенствование ЗУН | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Демонстрировать заднюю подножку. |  |  |  |
| 24 | Обучение приема «Рычаг руки наружу». Выполнение «Задней подножки «на оценку. Развитие координационных способностей. | Учётный | Демонстрировать «Рычаг руки наружу» | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Обучение приема «Переворачивание рук сбоку», «Переворачивание с захватом на рычаг». Развитие координационных способностей. | Комплексный | Демонстрировать «Переворачивание рук сбоку», «Переворачивание с захватом на рычаг». | Комплекс 2 |  |  |
| 26 | Изучение бросков «выведение из равновесия». Игры «Петушиный бой», «Фехтование». | Комплексный | Демонстрировать приёмы выведения из равновесия на сопернике, находящемся в положении упор присев, на двух коленях, на одном колене | Комплекс 2 |  |  |
| 27 | Обучение приема «Передняя подножка с захватом ноги снаружи». Учебная схватка. | Учётный | Демонстрировать «Переднюю подножку с захватом ноги снаружи» |  |  |  |
| **Лыжная подготовка– 10 часов** | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности .Подготовка лыжника. Знакомство с техникой лыжных ходов | Вводный | Инструктаж по технике безопасности. Экипировка лыжника. | Комплекс 5 |  |  |
| 29 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) «гонки с выбыванием». | Комплексный | Техника лыжных ходов. Экипировка лыжника. | Комплекс 5 |  |  |
| 30 | Коньковый ход «как по часам». | Комплексный | Техника лыжных ходов. Экипировка лыжника. Одновременный одношажный ход. | Комплекс 5 |  |  |
| 31 | Торможение и поворот «плугом», «биатлон». | Комплексный | Коньковый ход «как по часам». Одновременный одношажный ход | Комплекс 5 |  |  |
| 32 | Попеременный двухшажный ход. | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход «как по часам». Попеременный двухшажный ход. | Комплекс 5 |  |  |
| 33 | Одновременный и бесшажный ходы. | Совершенствование ЗУН | Одновременный и бесшажный ходы Попеременный двухшажный ход. | Комплекс 5 |  |  |
| 34 | Эстафеты. | Комплексный | Эстафеты. Одновременный и бесшажный ходы Попеременный двухшажный ход. | Комплекс 5 |  |  |
| 35 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Изучение нового материала | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Комплекс 5 |  |  |
| 36 | Катание с горок. | Комплексный | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | Комплекс 5 |  |  |
| 37 | Прохождение дистанции 4.5 км | Комплексный |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов** | | | | | | |
| 38 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | Комплексный | Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (юноши). Подъём переворотом махом (девушки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Комплекс 2 |  |  |
| 39 | Подтягивание в висе. | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъём переворотом силой (юноши). Подъём переворотом махом (девушки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. | Комплекс 2 |  |  |
| 40 | Подъём переворотом силой (юноши). Подъём переворотом махом (девушки). | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Комплекс 2 |  |  |
| 41 | Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Учётный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъём переворотом силой (юноши). Подъём переворотом махом (девушки). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. | Комплекс 2 |  |  |
| 42 | Лазание по канату в два приёма. | Комплексный | ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. | Комплекс 2 |  |  |
| 43 | Прикладные упражнения. | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | Комплекс 2 |  |  |
| 44 | Совершенствование техники лазания по канату в два приёма | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. | Комплекс 2 |  |  |
| 45 | Оценка техники лазания по канату. | Учётный | ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату. |  |  |  |
| 46 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 | ОРУ в движении. Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Упражнения в равновесии. | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Равновесие на одной ноге. Развитие координационных способностей. | Комплекс 5 |  |  |
| 48 | Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Упражнения в равновесии. | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Комплекс 2 |  |  |
| 49 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. | Учётный | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов. |  |  |  |
| **Футбол 10 часов** | | | | | | |
| 50 | История футбола. Совершенствование техники ударов по мячу Игра в мини-футбол. Правила техники безопасности. | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Передвижение игрока крестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила и тактика игры. Учебно-тренировочная игра. | Комплекс 4 |  |  |
| 51 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Совершенствование ЗУН | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Учебная игра с заданием. | Комплекс 4 |  |  |
| 52 | Совершенствование техники ведения мяча без и с сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебная игра. | Комплекс 4 |  |  |
| 53 | Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м. | Совершенствование ЗУН | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов – обводка четырёх стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. | Комплекс 4 |  |  |
| 54 | Совершенствование техники передачи и остановки бедром. | Совершенствование ЗУН | Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, с места и с шагом. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в футбол. | Комплекс 4 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники передачи и остановки внешней и внутренней частью стопы. | Совершенствование ЗУН | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов – обводка четырёх стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Комплекс 4 |  |  |
| 56 | Зачётные комбинации. | Зачётный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов – обводка четырёх стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. |  |  |  |
| 57 | Совершенствование техники остановки мяча. | Совершенствование ЗУН | Комбинации из освоенных элементов: передачи и перемещения в игровых ситуациях. Игра в футбол. | Комплекс 4 |  |  |
| 58 | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии, обманные движения. | Совершенствование ЗУН | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях. Эстафеты с элементами футбола. | Комплекс 4 |  |  |
| 59 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | Учётный | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Игра в футбол. |  |  |  |
| 60 | Промежуточная аттестация | Зачётный |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 8 часов** | | | | | | |
| 61 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплекс 2 |  |  |
| 62 | Метание мяча на дальность в коридоре 10 м разбега. | Комплексный | Метание мяча на дальность в коридоре 10 м разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Комплекс 6 |  |  |
| 63 | Оценка техники прыжка в высоту. | Учётный | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 64 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. | Комбинированный | Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Комплекс 2 |  |  |
| 65 | Метание мяча на дальность с места. | Комбинированный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Комплекс 2 |  |  |
| 66 | Прыжок в длину на результат. | Учётный | Прыжок в длину на результат. |  |  |  |
| 67 | Тестирование | Учётный | История спорта. Основы методики физического воспитания. Олимпийское движение. |  |  |  |
| 68 | Низкий старт 30-40 метров. Финиширование. | Комбинированный | Низкий старт 30-40 метров. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования л\а упражнений для развития скоростных качеств. |  |  |  |