Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Большой Самовец

Грязинского муниципального района Липецкой области

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

(наименование учебного предмета)

**9 класс**

**2017-2018 учебный год**

(срок реализации программы)

(приложение к ООП СОО)

Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу:

**Федерякин Дмитрий Юрьевич**

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов общего образования (Утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 15 марта 2004 г. № 1089);

- правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ СОШ с.Б-Самовец Грязиского муниципального района (далее – ОО);

 – Уставом ОО;

 - Учебным планом ОО;

 – Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ с.Б-Самовец Грязиского муниципального района;

 – Положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ в ОО и поощрений обучающихся в ОО;

 – Положением о внутренней системе оценки качества образования;

 – Положением о формах обучения МБОУ СОШ с.Б-Самовец Грязиского муниципального района;

Главной ***целью***изучения физической культуры в 5-9 классах является создание основы реализации личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять оптимальный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, умения бережно относится к здоровью, всестороннего психофизического развития, определения эффективных способов организации здорового образа жизни.

***Задачи:***

1.​ укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

2.​ развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;

3.​ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специально-подготовительной и коррегирующей направленностью;

4.​ воспитаниеустойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

5.​ освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

6.​ создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма;

7.​ приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

**Описание места предмета в учебном плане.**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе

В 9 классе количество уроков составляет 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

 «Физическая культура». Учебник для учащихся 9 классов ОУ под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение 2012 г.

 Поурочные разработки по физкультуре. 5 - 9 классы. В.И. Ковалько. 2012 г. «Физкультура в школе».

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

**УМК обучающегося:** «Физическая культура». Учебник для учащихся 9 классов ОУ под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение 2012 г.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы, а также климато-географических особенностей.

В отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять раздел «Лыжная подготовка» на двигательную активность на свежем воздухе.

В объем уроков по физической культуре во всех классах выделяется время для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

# **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен знать/понимать:

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;

- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;

- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);

уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;

- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;

- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;

- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;

- действовать согласно установленному порядку по сигналу "Внимание всем!", комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);

- адекватно оценивать ситуацию на проезжей части и тротуаре с точки зрения пешехода и (или) велосипедиста;

- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира транспортного средства и (или) велосипедиста в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);

использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;

- соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;

- пользования бытовыми приборами и инструментами;

- проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе террористического акта;

- обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

**Обязательный минимум содержания**

**основных образовательных программ**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

 С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Акробатические* упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

*Гимнастические* упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

*Легкая атлетика*: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

*Лыжная подготовка*: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

*Спортивные игры*: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

*Основные способы плавания*: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

*Специальная подготовка*:

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Наименование разделов, тем | **Количество часов** | **Планируемые образовательные результаты**  | **Корректировка часов** |
| **классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **4** | **4** | **4** | **4** | **6** | *Знать* содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; олимпийские игры древности и современности,достижения отечественных и зарубежных спортсменов на них; у*меть* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*Уметь* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; *знать* правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;*уметь* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; *уметь* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности ,планироват*ь* их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; *уметь* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения,*уметь* выявлять ошибки и своевременно устранять их ;*уметь* осуществлять судейство по одному из усваиваемых видов спорта |  |
| **II** | **Легкая атлетика** | **28** | **28** | **28** | **28** | **28** | *Уметь* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*Уметь* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*уметь* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину), метании; з*нать* технику выполнения легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метании; *уметь* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;*уметь* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. |  |
| **1.** | Беговые упражнения | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  |
| **2.** | Прыжковые упражнения | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| **3.** | Метание малого мяча | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| **III** | **Спортивные игры**  | **36** | **36** | **36** | **36** | **34** | *уметь* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*уметь* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;*уметь выполнять* общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*уметь* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; |  |
| **1.** | **Баскетбол**  | **18** | **18** | **18** | **18** | **12** |  |
| **1.1** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| **1.2** | Ловля и передача мяча. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| **1.3** | Ведение мяча. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **1.4** | Бросок мяча. | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |  |
| **1.5** | Вырывание и выбивание мяча. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| **1.6** | Тактика игры в нападении. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **1.7** | Тактика игры в защите. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **1.8** | Игровые задания. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| **2.** | **Волейбол**  | **12** | **12** | **12** | **12** | **18** | *уметь* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;*уметь* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) |  |
| **2.1** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **2.2** | Прием и передача мяча. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| **2.3** | Подача мяча. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| **2.4** | Нападающий удар. | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |  |
| **2.5** | Тактика игры. | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |  |
| **2.6** | Игровые задания. | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |  |
| **3.** | **Гандбол**  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| **3.1** | Стойки и перемещения. Броски мяча с позиции. |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **3.2** | Тактические действия в игре. |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **3.3** | Передача мяча в движении. Обманные движения. |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **3.4** | Игра в гандбол. |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **4.** | **Футбол**  | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | *уметь* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;*уметь* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;*уметь* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); |  |
| **4.1** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **4.2** | Ведение и удары по мячу. | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **4.3** | Комбинации из освоенных элементов техники. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| **4.4** | Тактика игры. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **IV** | **Гимнастика** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | *уметь* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*уметь* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;*уметь* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*уметь* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*уметь* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; |  |
| **1.** | Строевые упражнения. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **2.** | Акробатические упражнения и комбинации. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |
| **3.** | Опорный прыжок. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| **4.** | Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне *(девочки)/* Упражнения и комби­нации на невысокой гим­настической перекладине *(мальчики).* | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| **5.** | Лазание по канату. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| **6.** | Ритмическая гимнастика. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **7.** | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **V** | **Лыжная подготовка**  | **12** | **12** | **12** | **12** | **10** | *уметь* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;*уметь* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов |  |
| **1.** | Стойки, повороты. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **2.** | Лыжные ходы. | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  |
| **3.** | Подъёмы, спуски, торможения. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **4.** | Прохождение дистанции. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **5.** | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **VI** | **Плавание**  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | *знать* технику выполнения основных способов плавания;*знать* правила соревнований по плаванию |  |
| **VII** | **Лапта**  | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | *уметь* выполнять основные технические действия и приемы игры в лапту в условиях учебной и игровой деятельности;*уметь* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*уметь* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; |  |
| **1.** | Перебежки, осаливание. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **2.** | Удар битой по мячу. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **3.** | Ловля и броски мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **102** |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **дата** | **Корректировка часов** |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).  | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 5 | Высокий старт | 1 |  |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 9 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |  |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |  |  |  |
| 17 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |  |  |  |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 2 |  |  |  |
| 19 |  |  |  |
| 20 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 21 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |  |  |  |
| 22 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |  |
| 23 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |  |
| 24 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |  |
| 25 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |  |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 |  |  |  |
| 27 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 час)** |
| 28 | Адаптивная физическая культура. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Нормативы и ступени. Олимпийские игры в древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов. | 1 |  |  |  |
| 29 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** |
| 30 | Построение и перестроение на месте. | 1 |  |  |  |
| 31 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |  |  |  |
| 32 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | 2 |  |  |  |
| 33 |  |  |  |
| 34 | Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки)Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). | 2 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |
| 36 | Акробатическая комбинация | 3 |  |  |  |
| 37 |  |  |  |
| 38 |  |  |  |
| 39 | Ритмическая гимнастика  | 2 |  |  |  |
| 40 |  |  |  |
| 41 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 |  |  |  |
| 42 |  |  |  |
| 43 |  |  |  |
| 44 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).Передвижения ходьбой, приставными шагамиПовороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 3 |  |  |  |
| 45 |  |  |  |
| 46 |  |  |  |
| 47 |  Лазание по канату в три приема.  | 3 |  |  |  |
| 48 |  |  |  |
| 49 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 50 | Восстановительный массаж. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга .Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)** |
| 51 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |  |  |  |
| 52 |  |  |  |
| 53 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 |  |  |  |
| 54 |  |  |  |
| 55 | Преодоление контруклонов | 2 |  |  |  |
| 56 |  |  |  |
| 57 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 2 |  |  |  |
| 58 |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах до 5 км | 4 |  |  |  |
| 60 |  |  |  |
| **Волейбол (6 часов)** |
| 61 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |  |  |  |
| 62 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 63 | Прием мяча отраженного сеткой. Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |  |
| 64 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |  |
| 65 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |  |
| 66 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Плавание (2часа)** |
| 67 | Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 1 |  |  |  |
| 68 | Правила соревнований, правила судейства. | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол (3 часа)** |
| 69 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |  |  |  |
| 70 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |
| 71 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |  |
| **Гандбол (4 часа)** |
| 72 | Стойки и перемещения. Броски мяча с позиции. | 1 |  |  |  |
| 73 | Тактические действия в игре. | 1 |  |  |  |
| 74 | Передача мяча в движении. Обманные движения. | 1 |  |  |  |
| 75 | Игра в гандбол. | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| 76 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 |  |  |  |
| 77 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом Проведение банных процедур | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол (5 часов)** |  |
| 78 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |  |
| 79 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |  |
| 80 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 |  |  |  |
| 81 |  |  |  |
| 82 | Штрафной бросок | 1 |  |  |  |
| **Футбол (4 часа)** |  |
| 83 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |  |  |  |
| 84 |  Удар по катящемуся мячу | 1 |  |  |  |
| 85 | Совершенствование техники ведения | 1 |  |  |  |
| 86 | Совершенствование техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 87 | Низкий старт до 30 м | 1 |  |  |  |
| 88 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |  |
| 89 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |  |
| 90 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |  |
| 91 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 |  |  |  |
| 92 | Кроссовый бег | 1 |  |  |  |
| 93 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |  |
| 94 | Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 |  |  |  |
| 96 |  |  |  |
| 97 |  |  |  |
| 98 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 |  |  |  |
| 99 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |
| 100 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |  |
| **Лапта (2 часа)** |
| 101 | Перебежки, осаливание | 1 |  |  |  |
| 102 | Удар битой по мячу. Ловля и броски | 1 |  |  |  |