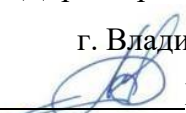


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - лицей г. Владикавказа

«Согласовано»
с методическим
объединением учителей
протокол № 1
от 29 августа 2023

«Согласовано»
с зам. директора по УВР
МБОУ-лицей г.Владикавказа
Токаева Л.М.
от 30 августа 2023



«Утверждаю»
Директор МБОУ-лицей
г. Владикавказа

Бирагова Л.Л.
Приказ №60
от 31 августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 9 класса на 2023-2024 учебный год

г. Владикавказ
2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, на основе Примерной программы начального общего образования по предмету « Физическая культура» М.: Просвещение, 2009 Министерства Образования и науки РФ, и используется для обучения учащихся МБОУ лицей по программе четырехлетней начальной школы.

Основанием для разработки данной рабочей программы послужила авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Занятия физической культурой в начальной школе направлено на достижение цели: формировании у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура», решаются следующие **задачи** :

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- расширение кругозора учащихся в области танцевального искусства.

II. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Согласно учебной программе обучающиеся по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, основ танцевального искусства, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, историей танца, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Данная Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- обогащение мировосприятия ребенка, формирование творческой, активной, коммуникабельной, физически развитой и эстетически образованной личности.

III. Место учебного предмета, курса в учебном плане.

На изучение физической культуры в среднем звене отводится 408 часов.

Во 5 - 9 классах - по 102 ч (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Занятия по легкой атлетике проводятся в Iи IVучебной четверти, по спортивным играм в I,II и IV учебной четверти.

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим;
- умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение

и принимать решения с учётом позиций всех участников;

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

-развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально- положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметно й деятельности.

Формируются знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

V. Результаты освоения учебного предмета,

курса.Личностные результаты:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Регулятивные УУД:

- определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.
- принимать учебную задачу;
- объективно оценивать свои умения;
- соблюдать требования техники безопасности.

Познавательные УУД:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;*
- иметь представление об истории Олимпийских игр;*

Коммуникативные УУД:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

VI. Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба и плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

№ п/п	Наименование
	Книгопечатная продукция (библиотечный фонд)
	Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.
	Настольная книга учителя физической культуры: справочно – методическая пособие. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ.» 2003г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	факти- чески						
Легкая атлетика - 12 часов								
1			Низкий старт	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 1
2-3			Спринтерский бег Бег 30 метров	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,8; «4» – 5,0 ; «3» – 5,3 . Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,3; «3» – 5,7 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 1
4			эстафетный бег	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1

5-6			Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Бег 60 метров Основная группа: мальчики – «5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 1
7			Прыжок в длину с разбега;	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1
8-9			Метание малого мяча	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1
10			Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			Комплекс 1

							Прыжок в длину с разбега основная группа Мальчики: 430–380–330. Девочки: 370–330–290.	
11-12			Бег на средние дистанции	1	Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 1000 м	Бег на средние дистанции основная группа – на время Подготовительная и спец. Мед.группа (без учета времени)	Комплекс 1
Спортивные игры .								
13			Позиционное нападение со сменой мест	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 1
14-15			Позиционное нападение 2:2,	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	Уметь играть в баскетбол по правилам,		Комплекс 3

			4:4,5:5		бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола	применять в игре технические приемы		
16			Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
17-18			Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
19			Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 2, 3 3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
20-21			Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Штрафной бросок –техника броска	Комплекс 3

					взаимодействиях 2, 3. Учебная игра. Правила баскетбола			
22			Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2, 3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
23-24			Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2, 3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
25			Учебно – тренировочная игра 3х3, 4х4.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2, 3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
26-27			Учебная игра 5х5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

					Учебная игра. Правила баскетбола			
--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--

Тематическое планирование на II четверть

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Гимнастика -								
28			Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	1	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно		Комплекс 2
29-30			Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс 2
31			Из упора присев силой стойка на руках и голове	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок		Комплекс 2

			(мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).		вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов		
32-33			Акробатические элементы	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2
34			Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
35-36			Подъем	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем	Уметь выполнять строевые упражнения,		Комплекс 2

			переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).		переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	упражнения в висе		
37			Размахивание и соскок	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
38-39			Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8	Комплекс 2
40			Переход с шага	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Уметь выполнять		Комплекс 2

			на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.		два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		
41-42			Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		Комплекс 2
43			Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики) Подготовительная , спец. Группы и девочки – техника выполнения лазания.	Комплекс 2
44-45			Строевые упражнения,	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять строевые упражнения,		Комплекс 2

			лазание, прикладные упражнения		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием		
46			Опорный прыжок	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости.			Комплекс 2
47-48			Опорный прыжок	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки),согнув ноги через козла (мальчики). Упражнения для развитие силовых способностей и силовой выносливости.		Техника опорного прыжка	Комплекс 2

Тематическое планирование на III четверть

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Спортивные игры-30ч								
49			Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	Стойка игрока: перемещения приставным шагом, спиной вперед, старты из различных положений	Уметь: Передвигаться		Комплекс4
50-51				2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения , перемещения, повороты, ускорения, остановки	Уметь: Передвигаться		Комплекс4

52			Удары по мячу и остановка мяча	1	Удары по неподвижному мячу, катящему мячу внутренней стороной стопы.	Уметь: выполнять удары по мячу		Комплекс4
53-54			Удары по мячу и остановка мяча	2	Удар по летящему мячу средней частью подъема, носком, серединой лба.	Уметь: выполнять удары стопой, серединой лба		Комплекс4
55			Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	Уметь: вести мяч.		Комплекс4
56-57			Освоение техники ведения мяча	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Ведение с пассивным сопротивлением защитника.			Комплекс4
58			Техника ударов по воротам	1	Удары по воротам на точность, меткость	Уметь: попадать в цель		Комплекс4
59-60			Индивидуальная техника защиты	2.	Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча, игра вратаря	Уметь : ловить мяч, выбить мяч		Комплекс4
61			Освоение техники игры	1	Тактика свободного нападения	Уметь: играть в нападении		Комплекс4
62-63				2	Позиционные нападения Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1,	Уметь нападать с изменением позиции		Комплекс4
64				1.	Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть командой		Комплекс4
65=66			Техника	2.	Техника безопасности на занятиях по волейболу.	Уметь: перемещаться		Комплекс4

			передвижений		Стойки игрока, Перемещения в, сойке приставным шагом, боком, лицом,, спиной			
67				1.	Ходьба, бег , выполнения заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Уметь: выполнять задания		Комплекс4
68-69			Техника приема и передач мяча	2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Уметь: выполнять передачи у сетки и над собой		Комплекс4
70			Верхняя прямая подача	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Поддача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс4
71-72			Прием мяча снизу	2	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс4

73			Нижняя прямая подача	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3
74-75			Верхняя прямая подача	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	На оценку верхняя прямая подача	Комплекс 3
76			Нападающий удар при встречных передачах.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
77-78			Нападающий удар	2	Охрана труда при занятии спортивными играми. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

					координационных способностей			
--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--

Тематическое планирование на IV четверть

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактически						
Легкая атлетика – 6 часов								
79			Прыжки в высоту	1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте		Комплекс 1
80-81			способом «перешагивания»	2	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования		Комплекс 1
82			Прыжки в высоту. Метание малого мяча	1	Комплекс ОРУ с предметами. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять , двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного	Прыжок в высоту с разбега	Комплекс 1

						соревнования	основная группа Мальчики: 210,200,190 Девочки:195,180,170. Подготовительная и спец. Мед.группа (техника прыжка)	
83-84			Прыжки в высоту. Метание малого мяча	2	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	Уметь выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования, выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега		Комплекс 1
Спортивные игры -6 ч								
85			Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 5

					уроках			
86-87			Передача мяча сверху	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 5
88			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 5
89-90			Нижней прямой подачи	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 5
91			Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 5

					координационных способностей			
92-93			Учебная игра	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 5
Легкая атлетика -9 ч								
94			Бег 60 метров	1	<p>Охрана труда при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта</p>	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бег	<p>Бег 60 метров</p> <p>Основная группа: мальчики – «5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5</p> <p>Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени</p>	Комплекс 5
95-96			Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	<p>Прыжок в длину на результат.</p> <p>Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут.</p>	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости,	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Основная</p>	Комплекс 5

						метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	группа: Мальчики: 420–430–330. Девочки: 370–360–290. Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения	
97			Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 минут.			Комплекс 5
98-99			Метание малого мяча	2	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	Метание малого мяча Основная группа: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18 Подготовительная и специальная	Комплекс 5

							мед.группы: техника выполнения	
100			Бег на длинные дистанции	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 5
101 - 102			Бег на 1000 м	2	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Бег на 1000 м Основная группа: на время. Подготовител ьная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 5

