

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Тарутинская средняя школа»

Согласовано:	Утверждено
зам. директора по УВР	Приказ по школе № <u>037-01-18/82</u>
Лавринович С.Ф. <u>ЛФ</u>	Войшель О.А. <u>ОА</u>
« <u>2</u> » <u>августа</u> 2017 г	От « <u>2</u> » <u>августа</u> 2017 г



Рабочая программа

«Физическая культура»

9 класс, базовый уровень

Учитель Цветков А.П.

п. Тарутино

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта среднего (полного) общего образования и примерной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов

автор В.И. Лях.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания в 9 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены .
- обучение основам базовых видов двигательных действий.
- развитие координационных способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- углубление представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта.
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- в 9 классе ____ учащихся имеют III подготовительную группу, для них программой предусмотрен щадящий режим, освобождаются от больших нагрузок, экзаменов, зачетов.

Требования к уровню подготовки учащихся направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Знать

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Календарно-тематическое планирование

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 26 часов

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	1	1. Ознакомить учащихся с правилами ТБ на занятиях легкой атлетикой 2. Развивать скоростные качества.	Высокий, низкий старт. Бег до 40 м.	- строевые упражнения - ОРУ - освоение техники высокого и низкого старта. - скоростной бег до 40м.	- в совершенстве выполнять высокий, низкий старт - выполнять бег с ускорением	

	2	1.Ознакомить учащихся с «биомеханическими основами техники бега». 2. Обучить техники финиширования в беге на короткие дистанции.	Стартовый разгон, финиширование.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения - обучение стартовому разгону - обучение финишированию	- в совершенстве выполнять низкий старт - выполнить стартовый разгон - освоить технику финиширования в беге на короткие дистанции	
	3	1.Закрепить технику финиширования в беге на короткие дистанции 2.Обучить техники передачи эстафетной палочки 3.Развивать скоростные качества	Бег на результат 60 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения - освоение техники передачи эстафетной палочки - бег 60 м.	- в совершенстве выполнять низкий старт - освоить технику передачи эстафетной палочки - выполнить контрольное упражнение – бег 60 м.	

	4	1.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. 2.Развитие быстроты.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Скоростной бег до 50 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - совершенствование бега на короткие дистанции -совершенствование бега с низкого старта и стартового разгона. -совершенствование эстафетного бега	- в совершенстве выполнять низкий старт и стартовый разгон. -освоить технику эстафетного бега.	
	5	1.Закрепить технику бега на короткие дистанции. 2.Развитие выносливости посредством длительного бега. 3.Ознакомить с теорией «Выполнение обязанности судьи	Бег на результат 100 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - закрепление бега на короткие дистанции (бег	-выполнить контрольное упражнение бег 100м. -освоить технику бега с высокого	

		в соревнованиях в беге на короткие дистанции».		100м.) -длительный бег до 12 мин.	старта. - ознакомиться с техникой длительного бега	
	6	1.Ознакомить с техникой бега на длинные дистанции. 2.Научить технике метания гранаты в цель. 3.Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - длительный бег до 15 мин. - метание гранты в цель	-освоить технику длительного бега. -изучить технику метания гранаты в цель.	
	7	1.Ознакомить с техникой прыжка в длину. 2.Закрепить технику метания мяча в цель. 3.развитие скоростно-силовых качеств.	Метание мяча в цель.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -закрепление техники метания мяча в цель -совершенствование техники прыжка в длину.	-освоить технику прыжка в длину. -выполнить контрольное упражнение метание мяча в цель.	
	8	1.Закрепить технику прыжка в длину. 2.Ознакомить с техникой	Прыжок в длину.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения.	-освоить технику челночного бега -выполнить	

		челночного бега. 3.Развитие выносливости		-закрепление техники прыжка в длину. -совершенствование техники челночного бега	контрольное упражнение прыжок в длину.	
	9	1.Ознакомить с техникой метания мяча на дальность. 2.Закрепить технику челночного бега. 3.Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр	Челночный бег 10-10 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники метания мяча на дальность. - Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр	-освоить технику метания гранаты на дальность. -выполнить контрольное упражнение челночный бег 10X10 м.	
	10	1.Совершенствовать технику эстафетного бега. 2.Закрепить технику метания мяча на дальность. 3.Развитие выносливости.	Метание мяча на дальность.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники эстафетного бега. -метание мяча	-освоить технику эстафетного бега. -выполнить контрольное упражнение метание мяча на дальность.	
	11	1.Совершенствовать технику	Эстафетный бег.	- строевые упражнения	-закрепить технику	

		длительного бега. 2.Закрепить технику эстафетного бега. 3.Развитие выносливости.		- ОР и специальные беговые упражнения. -учет эстафетного бега. -развитие выносливости путем длительного бега	длительного бега -учет эстафетного бега	
	12	1.Закрепить технику длительного бега. 2.Развитие выносливости.	Бег 2000 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -кросс 2000 - подвижные игры и эстафеты.	-выполнить контрольный норматив в кроссе (2000м.)	

Волейбол 20 часов

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	1(13)	1.Ознакомить учащихся с ТБ. 2.Закрепить технику передач мяча. 3.Развитие координации движений.	ТБ. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -передача мяча двумя рукам сверху -передача мяча двумя руками снизу. -учебная игра	-освоить технику передачи мяча двумя руками сверху. -освоить технику передачи мяча двумя руками снизу.	
	2(14)	1. Закрепить технику приема и передач мяча. 2.Развитие координации, ловкости.	Приём и передача мяча двумя снизу.	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -совершенствование передач мяча. -прием мяча двумя руками снизу. -прием и передача мяча	-освоить технику передачи мяча -освоить технику приема мяча.	
	3(15)	1. Закрепить технику приема и передач мяча. 2.Разитие ловкости, реакции.	Верхняя прямая подача.	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча.	-освоить технику приема и передачи мяча. -ознакомиться с техникой верхней	

				-верхняя прямая подача -учебная игра.	прямой подачи.	
	4(16)	1.Закрепить технику подачи мяча. 2.Развитие скоростных качеств	Передача мяча в прыжке.	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -совершенствование верхней прямой подачи. -обучение передачи мяча в прыжке.	-освоить технику верхней прямой подачи. -ознакомиться с техникой передачи мяча в прыжке.	
	5(17)	1. Закрепить технику приема и передач мяча. 2.Развитие скоростных качеств	Прием мяча с подачи	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча. -обучение нападающему удару -учебная игра.	-освоить технику приема мяча с подачей. -ознакомиться с техникой нападающего удара.	
	6(18)	1.Ознакомить учащихся с техникой приема и передач мяча	Передача мяча в зонах 6-3-4,6-3-2 и далее	-упр. с в/б мячами. -совершенствование	-освоить технику приема мяча.	

		2.Развитие быстроты.	через сетку в прыжке	приема и передач мяча. -индивидуальные и групповые действия .	-ознакомится с тактикой игры в обороне.	
	7(19)	1.Ознакомить учащихся с техникой передача мяча спиной к партнеру 2.Развитие скоростных качеств	Передача мяча спиной к партнеру	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча. - Передача мяча спиной к партнеру	-освоить технику приема и передач мяча. -ознакомиться с техникой нападающего удара	
	8(20)	1.Закрепить технику приема и передач мяча. 2.Развитие координации	Прием мяча отскочившего от сетки	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча. -блокирование -прием мяча отскочившего от сетки	-освоить технику приема и передач мяча. -ознакомиться с техникой приема мяча в падении.	
	9(421)	1.Закрепить технику игры в обороне. 2.Развитие быстроты реакции.	Многократные передачи мяча над собой.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -многократные передачи мяча над собой. -учебная игра	-освоить технику приема и передач мяча. -выполнить контрольное упражнение передача мяча над собой.	

	10(22)	1.Ознакомить учащихся с индивидуальными действиями в нападении. 2. Развитие быстроты реакции.	Прямой нападающий удар	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -нападающий удар -индивидуальные действия в нападении -учебная игра	-освоить технику приема и передач мяча. -освоить технику нападающего удара -ознакомиться с техникой индивидуальных действий в нападении	
	11(23)	1.Ознакомиться с техникой игры в нападении. 2. Развитие координации, ловкости.	Выполнение подачи на точность.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -верхняя прямая подача -учебная игра	-освоить технику приема и передач мяча. -освоить технику верхней прямой подачи -выполнить контрольное упражнение подача мяча	
	12(24)	1.Закрепить технику передач мяча. 2. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -нападающий удар	-освоить технику приема и передач мяча. -выполнить контрольное	

				-учебная игра	упражнение передача мяча.	
	13(25)	1.Ознакомиться с тактикой игры в нападении. 2. Развитие быстроты.	Командные тактические действия в нападении.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -совершенствование нападающего удара -тактические действия в нападении	-освоить технику нападающего удара -освоить тактические действия в нападении	
	14(26)	1.Ознакомиться с тактикой игры в защите. 2.Развитие скоростных качеств	Командные тактические действия в защите.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -тактические действия в защите -учебная игра	-освоить технику приема мяча -освоить тактические действия в защите	
	15(27)	1.Закрепить индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. 2.Развитие координации,	Учебная игра.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -совершенствование	-освоить технику и тактику игры в защите и нападении	

		ловкости.		нападающего удара -учебная игра		
			2четверть 21час			
	16(28)	1.Ознакомиться с техникой игры в нападении. 2. Развитие координации, ловкости.	Выполнение подачи на точность.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -верхняя прямая подача -учебная игра	-освоить технику приема и передач мяча. -освоить технику верхней прямой подачи -выполнить контрольное упражнение подача мяча	
	17(29)	1.Закрепить технику передач мяча. 2. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -нападающий удар -учебная игра	-освоить технику приема и передач мяча. -выполнить контрольное упражнение передача мяча.	
	18(30)	1.Ознакомиться с тактикой игры в нападении. 2. Развитие быстроты.	Командные тактические действия в нападении.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча	-освоить технику нападающего удара -освоить тактические	

				-совершенствование нападающего удара -тактические действия в нападении	действия в нападении	
	19(31)	1.Ознакомиться с тактикой игры в защите. 2.Развитие скоростных качеств	Командные тактические действия в защите.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -тактические действия в защите -учебная игра	-освоить технику приема мяча -освоить тактические действия в защите	
	20(32)	1.Закрепить индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. 2.Развитие координации, ловкости.	Учебная игра.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -совершенствование нападающего удара -учебная игра	-освоить технику и тактику игры в защите и нападении	

Лыжная подготовка 20 часов.

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	1(33)	1.Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Развитие скоростных качеств	ТБ на уроках л/п. Попеременный одношажный, двухшажный ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -попеременный одношажный и двухшажный ход	-ознакомиться с техникой попеременного одношажного и двухшажного хода	
	2(34)	1.Закрепить технику попеременных ходов. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Одновременный одношажный и безшажный ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -одновременный одношажный и	-освоить технику попеременных ходов -ознакомиться с техникой одновременных ходов	

				безшажный ход		
	3(35)	1.Закрепить технику попеременных и одновременных ходов. 2.Развитие выносливости.	Ходьба на лыжах до 5 км	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -переход с попеременного на одновременный ход -передвижение на лыжах до 5 км	-освоить технику одновременных ходов -ознакомиться с техникой перехода с попеременных на одновременные хода	
	4(36)	1.Ознакомить учащихся с техникой преодоления подъемов и спусков. 2.Развитие координационных	Преодоление подъемов и спусков	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы	-освоить технику перехода с попеременных на одновременные	

		способностей.		-вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -преодоление подъемов средней протяженности -спуск в высокой и низкой стойке -преодоление крутых подъемов	хода -ознакомиться с техникой преодоления подъемов и спусков	
	5(37)	1.Ознакомить учащихся с техникой перехода с одновременных на попеременные хода 2. Развитие координационных способностей.	Переход от одновременных к попеременным ходам	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. - Переход от одновременных к попеременным ходам	-освоить технику преодоления подъемов и спусков -ознакомиться с техникой перехода с одновременных на попеременные хода	
	6(38)	1.Ознакомить учащихся с техникой конькового хода.	Коньковый ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной	-закрепить технику перехода с	

		2.Развитие быстроты, координации.		трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -переход с хода на ход -коньковый ход	попеременных на одновременные хода -ознакомиться с техникой конькового хода	
	7(39)	1.Закрепить технику передвижения на лыжах. 2.Развитие выносливости.	Ходьба на лыжах до 5 км	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -передвижение на лыжах до 5 км	-закрепить технику попеременных и одновременных ходов -закрепить технику преодоления подъемов и спусков -научиться правильно распределять силы на дистанции	
	8(40)	1.Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	Совершенствование попеременных и одновременных ходов	лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-	-закрепить технику перехода с попеременных на одновременные хода -распределение сил	

				подготовительные упр. на лыжах. -переход с попеременных на одновременные хода -передвижение на лыжах до 5 км	на дистанции	
	9(41)	1.Закрепить технику конькового хода. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Коньковый ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -коньковый ход	-освоить технику конькового хода -освоить технику передвижения на лыжах по пересеченной местности	
	10(42)	1.Закрепить технику передвижения на лыжах. 2.Развитие выносливости.	Бег на лыжах 4-5 км	-подборка, надевание лыж -передвижение до	-закрепить технику передвижения на лыжах -выполнить	

				лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -бег на лыжах 5км	контрольный норматив в беге на лыжах	
	11(43)	1.Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Развитие скоростных качеств	ТБ на уроках л/п. Попеременный одношажный, двухшажный ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -попеременный одношажный и двухшажный ход	-ознакомиться с техникой попеременного одношажного и двухшажного хода	
	12(44)	1.Закрепить технику попеременных ходов. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Одновременный одношажный и безшажный ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -одновременный одношажный и	-освоить технику попеременных ходов -ознакомиться с техникой одновременных ходов	

				безшажный ход		
	13(45)	1.Закрепить технику попеременных и одновременных ходов. 2.Развитие выносливости.	Ходьба на лыжах до 5 км	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -переход с попеременного на одновременный ход -передвижение на лыжах до 5 км	-освоить технику одновременных ходов -ознакомиться с техникой перехода с попеременных на одновременные хода	
	14(46)	1.Ознакомить учащихся с техникой преодоления подъемов и спусков. 2.Развитие координационных	Преодоление подъемов и спусков	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы	-освоить технику перехода с попеременных на одновременные	

		способностей.		-вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -преодоление подъемов средней протяженности -спуск в высокой и низкой стойке -преодоление крутых подъемов	хода -ознакомиться с техникой преодоления подъемов и спусков	
	15(47)	1.Ознакомить учащихся с техникой перехода с одновременных на попеременные хода 2. Развитие координационных способностей.	Переход от одновременных к попеременным ходам	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. - Переход от одновременных к попеременным ходам	-освоить технику преодоления подъемов и спусков -ознакомиться с техникой перехода с одновременных на попеременные хода	

	16(48)	1.Ознакомить учащихся с техникой конькового хода. 2.Развитие быстроты, координации.	Коньковый ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -переход с хода на ход -коньковый ход	-закрепить технику перехода с попеременных на одновременные хода -ознакомиться с техникой конькового хода	
			3 четверть 30 часов			
	17(49)	1.Закрепить технику передвижения на лыжах. 2.Развитие выносливости.	Ходьба на лыжах до 5 км	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -передвижение на лыжах до 5 км	-закрепить технику попеременных и одновременных ходов -закрепить технику преодоления подъемов и спусков -научиться правильно распределять силы на дистанции	
	18(50)	1.Совершенствование техники попеременных и одновременных	Совершенствование попеременных и	лыж -передвижение до	-закрепить технику перехода с попеременных на	

		ходов.	одновременных ходов	лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -переход с попеременных на одновременные хода -передвижение на лыжах до 5 км	одновременные хода -распределение сил на дистанции	
	19(51)	1.Закрепить технику конькового хода. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Коньковый ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -коньковый ход	-освоить технику конькового хода -освоить технику передвижения на лыжах по пересеченной местности	

	20(52)	1.Закрепить технику передвижения на лыжах. 2.Развитие выносливости.	Бег на лыжах 4-5 км	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -бег на лыжах 5км	-закрепить технику передвижения на лыжах -выполнить контрольный норматив в беге на лыжах	
--	--------	--	---------------------	--	---	--

Баскетбол 20 часов

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	1(53)	1.Закрепить технику ведения мяча. 2.Развитие скоростно-силовой	ТБ. Ведение мяча.	-строевые и ОРУ. -ведение мяча с сопротивлением	-освоить технику ведения мяча. -освоить технику	

		выносливости.		защитника. -совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.	накрывания мяча.	
	2(54)	1.Закрепить технику накрывания и отбивания мяча. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Действия против игрока без мяча и с мячом.	-строевые и ОРУ. -совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. -совершенствование групповых тактических взаимодействий в условиях игрового противоборства.	-освоить технику ведения мяча. -освоить технику накрывания и отбивания мяча.	
	3(55)	1.Закрепить технику индивидуальных тактических действий. 2.Развитие игрового мышления.	Индивидуальные действия в нападении.	-строевые и ОРУ. -совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. -обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	-освоить индивидуальные действия в нападении. -ознакомиться с индивидуальными действиями в защите.	

	4(56)	1.Закрепить технику индивидуальных тактических действий. 2.Развитие скоростно-силовой выносливости.	Индивидуальные действия в защите.	-строевые и ОРУ. -совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. -совершенствование тактики игры.	-освоить индивидуальные действия в защите.	
	5(57)	1.Закрепить тактику игры. 2.Развитие игрового мышления.	Игра по упрощенным правилам.	-строевые и ОРУ. -совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. -обучение броску мяча в прыжке	-освоить тактику игры. -ознакомиться с техникой броска мяча в прыжке.	
	6(58)	1.Изучить технику броска мяча в прыжке. 2.Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	Бросок мяча в прыжке.	-строевые и ОРУ. -совершенствование броска мяча в прыжке. -бросок мяча со средней дистанции под углом 40 градусов. -обучение взаимодействию двух игроков.	-освоить технику броска мяча в прыжке. -выполнить контрольный норматив броска мяча со средней дистанции.	
	7(59)	1.Закрепить технику бросков	Взаимодействие двух	-строевые и ОРУ.	-выполнить бросок	

		мяча. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	игроков.	-совершенствование броска мяча в прыжке. -взаимодействие двух игроков.	мяча в прыжке. -освоить технику взаимодействия двух игроков.	
	8(60)	1.Закрепить тактические действия в защите. 2.Развитие координационных способностей.	Групповые действия в защите.	-строевые и ОРУ. -совершенствование техники взаимодействия игроков. -групповые действия в защите. -обучение быстрому прорыву.	-освоить технико-тактические действия в защите. -ознакомится с техникой быстрого прорыва	
	9(61)	1.Закрепить технико-тактические действия в защите. 2.Развитие скоростных качеств	Быстрый прорыв.	-строевые и ОРУ. -совершенствование технико-тактических действий в защите. -быстрый прорыв. -обучение техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо.	-освоить технику быстрого прорыва. -ознакомится с техникой ведения, передачи и броска мяча в кольцо.	
	10(62)	1.Закрепить технику ведения и передач мяча. 2.Развитие координации,	Ведение, передача, бросок в кольцо.	-строевые и ОРУ. -совершенствование	-освоить технику ведения и передач мяча.	

		ловкости.		ведения и передач мяча. -контрольное упражнение ведение, передача, бросок в кольцо.	-выполнить контрольное упражнение ведение, передача, бросок в кольцо.	
	11(63)	1.Закрепить технику ведения и бросков мяча. 2.Развитие координационных способностей	Взаимодействие трёх игроков.	-строевые и ОРУ. -совершенствование ведения и бросков мяча. -взаимодействие трех игроков. -игра на один щит.	-освоить технику ведения и бросков мяча. -ознакомиться с техникой штрафного броска	
	12(64)	1.Закрепить технику бросков мяча. 2.Развитие координации, ловкости.	Штрафной бросок.	-строевые и ОРУ. -совершенствование бросков мяча. -контрольное	-освоить технику бросков мяча. -выполнить контрольное упражнение	

				упражнение штрафной бросок. -учебная игра	штрафной бросок.	
	13(65)	1.Закрепить технико-тактические действия игры. 2.Развитие скоростных качеств	Игра на один щит.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча -игра на один щит.	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры.	
	14(66)	1.Закрепить технику игры в нападении. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Групповые действия в нападении.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча - Групповые действия в нападении.	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры	
	15(67)	1.Закрепить технико-тактические действия игры. 2.Развитие скоростных качеств	Учебная игра.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры	

				-учебная игра		
	16(68)	1.Закрепить технику ведения и бросков мяча. 2.Развитие координационных способностей	Взаимодействие трёх игроков.	-строевые и ОРУ. -совершенствование ведения и бросков мяча. -взаимодействие трех игроков. -игра на один щит.	-освоить технику ведения и бросков мяча. -ознакомиться с техникой штрафного броска	
	17(69)	1.Закрепить технику бросков мяча. 2.Развитие координации, ловкости.	Штрафной бросок.	-строевые и ОРУ. -совершенствование бросков мяча. -контрольное упражнение штрафной бросок. -учебная игра	-освоить технику бросков мяча. -выполнить контрольное упражнение штрафной бросок.	

	18(70)	1.Закрепить технико-тактические действия игры. 2.Развитие скоростных качеств	Игра на один щит.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча -игра на один щит.	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры.	
	19(71)	1.Закрепить технику игры в нападении. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Групповые действия в нападении.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча - Групповые действия в нападении.	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры	
	20(72)	1.Закрепить технико-тактические действия игры. 2.Развитие скоростных качеств	Учебная игра.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча -учебная игра	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры	

Гимнастика 16 часов

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	73	1.Ознакомить учащихся с правилами ТБ при занятиях гимнастикой 2. Развивать силу, гибкость, ловкость	ТБ. Строевые упражнения. Подтягивание на пер.	- строевые упражнения - ОРУ - кувырок вперед, назад в группировке -обучение технике подтягивания на перекладине	- выполнять кувырок вперед, назад - выполнять КУ подтягивание на перекладине	
	74	1. Обучить учащихся кувырку прыжком 2. Развивать силу, гибкость, координацию движений.	Поднимание ног до угла 90 на гим-ой стенке.	- строевые и ОРУ. -обучение технике выполнения подъема с переворотом -поднимание ног до угла 90 на гимнастической стенке.	-освоить технику подъема с переворотом. -выполнить контрольное упражнение- поднимание ног до угла 90 на гимнастической	

					стенки.	
	75	1. Обучить учащихся опорным прыжкам 2. Развивать силу, координацию движений	Подъем с переворотом. Опорный прыжок	- строевые и ОРУ - обучение технике опорных прыжков (Ю.- конь, Д.-козел) - связка из акробатических упражнений - обучение технике подъема с переворотом	- выполнять опорный прыжок - освоить технику подъема с переворотом	
	76	1. Научить, в совершенстве владеть основными акробатическими элементами 2. Развивать силу, гибкость, координацию движений.	Кувырок вперед, назад. Прыжок в длину	- строевые и ОРУ - обучение кувырку вперед , назад - связка из акробатических элементов -прыжок в длину	- освоить технику кувырков - выполнить контрольное упражнение прыжок в длину	
	77	1. Научить, в совершенстве владеть основными акробатическими элементами 2. Развивать гибкость, координацию движений.	Длинный кувырок, мост.	- строевые и ОРУ - связка из акробатических элементов - освоение техники длинного кувырка	-выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить контрольное упражнение «поднимание	

				- контрольное упр.«поднимание туловища из положения лежа»	туловища из положения лежа»	
	78	1. Научить, в совершенстве выполнять опорные прыжки 2. . Развивать силу, гибкость, ловкость	Равновесие на одной, выпад, кувырок вперед, стойка на голове.	- строевые и ОРУ. - освоение техники опорных прыжков - связка из акробатических элементов - прыжки со скакалкой	-выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить опорные прыжки - выполнить контрольное упражнение «прыжки со скакалкой»	
			4 четверть 24 часа			
	79	1. Научить учащихся выполнять стойку на голове, руках. 2. Развивать силу, гибкость, ловкость	Стойка на голове и руках.	- строевые и ОРУ. -обучение технике выполнения стойки на голове и руках - связка из акробатических элементов	-освоить технику акробатических упражнений	
	80	1.Освоить технику подъема с переворотом.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	- строевые и ОРУ. - освоение техники	выполнить связку из акробатических	

		2.Развивать силу, гибкость.		опорных прыжков - связка из акробатических элементов - прыжки со скакалкой	упражнений - выполнить опорные прыжки - выполнить контрольное упражнение «прыжки со скакалкой»	
--	--	-----------------------------	--	--	--	--

	81	1.Ознакомить учащихся с правилами ТБ при занятиях гимнастикой 2. Развивать силу, гибкость, ловкость	. Строевые упражнения. Подтягивание на пер.	- строевые упражнения - ОРУ - кувырок вперед, назад в группировке -обучение технике подтягивания на перекладине	- выполнять кувырок вперед, назад - выполнять КУ подтягивание на перекладине	
	82	1. Обучить учащихся кувырку прыжком 2. Развивать силу, гибкость, координацию движений.	Поднимание ног до угла 90 на гим-ой стенке.	- строевые и ОРУ. -обучение техники выполнения подъема с переворотом	-освоить технику подъема с переворотом. -выполнить	

				-поднимание ног до угла 90 на гимнастической стенке.	контрольное упражнение-поднимание ног до угла 90 на гимнастической стенки.	
	83	1. Обучить учащихся опорным прыжкам 2. Развивать силу, координацию движений	Подъем с переворотом. Опорный прыжок	- строевые и ОРУ - обучение технике опорных прыжков (Ю.- конь, Д.-козел) - связка из акробатических упражнений - обучение технике подъема с переворотом	- выполнять опорный прыжок - освоить технику подъема с переворотом	
	84	1. Научить, в совершенстве владеть основными акробатическими элементами 2. Развивать силу, гибкость, координацию движений.	Кувырок вперед, назад. Прыжок в длину	- строевые и ОРУ - обучение кувырку вперед , назад - связка из акробатических элементов -прыжок в длину	- освоить технику кувырков - выполнить контрольное упражнение прыжок в длину	
	85	1. Научить, в совершенстве владеть основными	Длинный кувырок, мост.	- строевые и ОРУ - связка из акробатических	-выполнить связку из акробатических	

		акробатическими элементами 2. Развивать гибкость, координацию движений.		элементов - освоение техники длинного кувырка - контрольное упр.«поднимание туловища из положения лежа»	упражнений - выполнить контрольное упражнение «поднимание туловища из положения лежа»	
	86	1. Научить, в совершенстве выполнять опорные прыжки 2. . Развивать силу, гибкость, ловкость	Равновесие на одной, выпад, кувырок вперед, стойка на голове.	- строевые и ОРУ. - освоение техники опорных прыжков - связка из акробатических элементов - прыжки со скакалкой	-выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить опорные прыжки - выполнить контрольное упражнение «прыжки со скакалкой»	
	87	1. Научить учащихся выполнять стойку на голове, руках. 2. Развивать силу, гибкость, ловкость	Стойка на голове и руках.	- строевые и ОРУ. -обучение технике выполнения стойки на голове и руках - связка из акробатических элементов	-освоить технику акробатических упражнений	

	88	1.Освоить технику подъема с переворотом. 2.Развивать силу, гибкость.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	- строевые и ОРУ. - освоение техники опорных прыжков - связка из акробатических элементов - прыжки со скакалкой	выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить опорные прыжки - выполнить контрольное упражнение «прыжки со скакалкой»	
--	----	---	--	--	---	--

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	89	1.Ознакомить учащихся с правилами ТБ на занятиях легкой атлетике 2. Развивать скоростные качества.	Высокий, низкий старт. Бег до 40 м.	- строевые упражнения - ОРУ - освоение технике высокого и низкого старта.	- в совершенстве выполнять высокий, низкий старт - выполнять бег с ускорением	

				- скоростной бег до 40м.		
	90	1.Ознакомить учащихся с «биомеханическими основами техники бега». 2. Обучить техники финиширования в беге на короткие дистанции.	Стартовый разгон, финиширование.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения - обучение стартовому разгону - обучение финишированию	- в совершенстве выполнять низкий старт - выполнить стартовый разгон - освоить технику финиширования в беге на короткие дистанции	
	91	1.Закрепить технику финиширования в беге на короткие дистанции 2.Обучить техники передачи эстафетной палочки 3.Развивать скоростные качества	Бег на результат 60 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения - освоение техники передачи эстафетной палочки - бег 60 м.	- в совершенстве выполнять низкий старт - освоить технику передачи эстафетной палочки - выполнить контрольное упражнение – бег 60 м.	

	92	1.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. 2.Развитие быстроты.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Скоростной бег до 50 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - совершенствование бега на короткие дистанции -совершенствование бега с низкого старта и стартового разгона. -совершенствование эстафетного бега	- в совершенстве выполнять низкий старт и стартовый разгон. -освоить технику эстафетного бега.	
	93	1.Закрепить технику бега на короткие дистанции. 2.Развитие выносливости посредством длительного бега.	Бег на результат 100 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - закрепление бега на	-выполнить контрольное упражнение бег 100м. -освоить технику	

		3.Ознакомить с теорией «Выполнение обязанности судьи в соревнованиях в беге на короткие дистанции».		короткие дистанции (бег 100м.) -длительный бег до 12 мин.	бега с высокого старта. - ознакомиться с техникой длительного бега	
	94	1.Ознакомить с техникой бега на длинные дистанции. 2.Научить технике метания гранаты в цель. 3.Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - длительный бег до 15 мин. - метание гранты в цель	-освоить технику длительного бега. -изучить технику метания гранаты в цель.	
	95	1.Ознакомить с техникой прыжка в длину. 2.Закрепить технику метания мяча в цель. 3.развитие скоростно-силовых качеств.	Метание мяча в цель.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -закрепление техники метания мяча в цель -совершенствование техники прыжка в длину.	-освоить технику прыжка в длину. -выполнить контрольное упражнение метание мяча в цель.	
	96	1.Закрепить технику прыжка в длину.	Прыжок в длину.	- строевые упражнения - ОР и специальные	-освоить технику челночного бега	

		2.Ознакомить с техникой челночного бега. 3.Развитие выносливости		беговые упражнения. -закрепление техники прыжка в длину. -совершенствование техники челночного бега	-выполнить контрольное упражнение прыжок в длину.	
	97	1.Ознакомить с техникой метания мяча на дальность. 2.Закрепить технику челночного бега. 3.Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр	Челночный бег 10-10 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники метания мяча на дальность. - Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр	-освоить технику метания гранаты на дальность. -выполнить контрольное упражнение челночный бег 10X10 м.	
	98	1.Совершенствовать технику эстафетного бега. 2.Закрепить технику метания мяча на дальность. 3.Развитие выносливости.	Метание мяча на дальность.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники эстафетного бега. -метание мяча	-освоить технику эстафетного бега. -выполнить контрольное упражнение метание мяча на дальность.	

	99	1.Совершенствовать технику длительного бега. 2.Закрепить технику эстафетного бега. 3.Развитие выносливости.	Эстафетный бег.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -учет эстафетного бега. -развитие выносливости путем длительного бега	-закрепить технику длительного бега -учет эстафетного бега	
	100	1.Закрепить технику длительного бега. 2.Развитие выносливости.	Бег 2000 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -кросс 2000 - подвижные игры и эстафеты.	-выполнить контрольный норматив в кроссе (2000м.)	
	101	1.Ознакомить с техникой метания мяча на дальность. 2.Закрепить технику челночного бега. 3.Развитие двигательных качеств	Челночный бег 10-10 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники метания мяча на	-освоить технику метания гранаты на дальность. -выполнить контрольное упражнение	

		посредствам эстафет, игр		дальность. - Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр	челночный бег 10X10 м.	
	102	1.Закрепить технику длительного бега. 2.Развитие выносливости.	Бег 2000 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -кросс 2000 - подвижные игры и эстафеты.	-выполнить контрольный норматив в кроссе (2000м.)	