**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе но физической культуре для учащихся **9** класса

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура – 9» (далее Рабочая программа) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089. Стандарт опубликован в издании "Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть I. Начальное общее образование. Основное общее образование" (Москва, Министерство образования Российской Федерации, 2004)
2. « Примерные программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы»,
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 "О введении третьего часа физической культуры" вместе с "Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации".

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание в 9 классе отводится 102 часа в год 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* **развитие** основных физических качеств и способностей,
* **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **обогащение** двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:*

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования 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».

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 22 |
| 1.3 | Спортивные игры (мини-футбол) | 6 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 10 |
|  | Итого | 102 |

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

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2.** Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

**1.3.** Культурно-исторические основы.

. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

9 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Мини-футбол:*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

9 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

9 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 27**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечание** |
| **По плану** | **Факти-чески** |
| **1** |  |  | Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям. Развитие скоростных качеств.  |  |
| **2** |  |  | Спринтерский бег. Бег 30 метров. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширо-вание. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  |  |
| **3** |  |  | Низкий старт. Эстафетный бег. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  |  |
| **4** |  |  | Бег на результат 60 метров (мин). | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 метров (мин). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |  |
| **5** |  |  | Развитие скоростных качеств. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростных качеств. |  |
| **6** |  |  | Прыжок в длину с места. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |
| **7** |  |  | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **8** |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 10м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 10м. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростных качеств. |  |
| **9** |  |  | Метание малого мяча на дальность. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Бег на средние и дальние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **10** |  |  | Развитие выносливости. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и дальние дистанции. Развитие выносливости. |  |
| **11** |  |  | Бег 1000 м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. |  |
| **12** |  |  | баскетбол:Правила баскетбола и правила т.б. в игре. | ОРУ в движении и на месте. Правила баскетбола и правила т.б. в игре. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.  |  |
| **13** |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | ОРУ в движении и на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.  |  |
| **14** |  |  | Позиционное нападение со сменой мест. | ОРУ в движении и на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.  |  |
| **15** |  |  | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | ОРУ в движении и на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. |  |
| **16** |  |  | Позиционное нападение  | ОРУ в движении и на месте. Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. |  |
| **17** |  |  | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | ОРУ в движении и на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра.  |  |
| **18** |  |  | Оценка техники штрафного броска | ОРУ в движении и на месте. Штрафной бросок – техника броска. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила баскетбола. |  |
| **19** |  |  | Учебно – тренировочная игра | Стойка игрока .Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др) |  |
| **20** |  |  |  История игры. Т.Б.при занятиях в **волейбол** | Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой ( руки в положении передачи сверху).Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра. « Мяч среднему» |  |
| **21** |  |  |  Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек | В парах: сидя на гимнастической скамьи. Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. « Вызов номеров »).Передача мяча над собой, в стену, на месте. |  |
| **22** |  |  | Передача мяча сверху двумя руками ( в парах) | Подбивание мяча на месте (движение рук выполняется за счет разгибания ног),у стены |  |
| **23** |  |  | Передача мяча после перемещения Прием мяча снизу  | Прием мяча снизу над собой на месте ,в парах).Передача мяча над собой, в стену, на месте. Игра по упрощенным правилам |  |
| **24** |  |  | Нижняя прямая подача  |  Мяч расположить на ладони левой ( правой) руки ,подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол .Выполнение подачи в стену с расстояния 5-6 м |  |
| **25** |  |  | Нижняя прямая подача в парах | Выполнение подачи в парах, через сетку с лицевой стороны |  |
| **26** |  |  | Прием мяча снизу над собой в парах | Игровые задания с ограничением числом игроков |  |
| **27** |  |  |  Учебно- тренировочная игра волейбол | Игровые задания с ограничением числом игроков |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КУ** | **Мальчики**  |  **Девочки**  |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 60 м с низкого старта** | ***8.4*** | ***9.2*** | ***10.0*** | ***9,4*** | ***10,0*** | ***10.5*** |
| **Метание мяча 150 гр** | ***45*** | ***40*** | ***31*** | ***28*** | ***23*** | ***18*** |
| **Прыжки в длину с разбега** | ***430*** | ***380*** | ***330*** | ***370*** | ***330*** | ***290*** |
| **Бег 2000 м** | ***9\*40\*\**** | ***10\*10\*\**** | ***11\*10\*\**** | ***10\*30\*\**** | ***12\*10\*\**** | ***13\*10\*\**** |
| **Подтягивание на перекладине** | ***9*** | ***7*** | ***5*** | ***18*** | ***14*** | ***10*** |
| **Бег 30 м** | ***4,9*** | ***5,1*** | ***5,5*** | ***5,1*** | ***5,4*** | ***5,8*** |
| **Прыжки в длину с места** | ***205*** | ***195*** | ***185*** | ***195*** | ***180*** | ***165*** |

**Тематическое планирование на II четверть**

**Общее количество учебных часов на II четверть – 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечание** |
| **По плану** | **Факти-чески** |
| **28** |  |  | Гимнастика. Инструктаж по т.б. при занятиях гимнастикой. | ОРУ с гимнастическими палками. Охрана труда при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Кувырки вперед и назад слитно. Развитие координационных способностей. |  |
| **29** |  |  | Строевые упражнения. | ОРУ с гимнастическими палками. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие координационных способностей.  |  |
| **30** |  |  | Развитие силовых способностей. | ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед и назад слитно. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. |  |
| **31** |  |  | Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно. | ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед и назад слитно. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Развитие силовых способностей. |  |
| **32** |  |  | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки) | ОРУ с гимнастическими палками. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики).  |  |
| **33** |  |  | Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Стойка на лопатках (д). | ОРУ с гимнастическими палками. Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Стойка на лопатках (д). "Мост" из положе-ния стоя без помощи (Д), лёжа (М). Развитие силовых способностей.  |  |
| **34** |  |  | "Мост" из положения стоя без помощи (Д), лёжа (М). | ОРУ с гимнастическими палками. "Мост" из положения стоя без помощи (Д), лёжа (М). Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. |  |
| **35** |  |  | Соединение элементов акробатики (учёт). | ОРУ с гимнастическими палками. Соединение элементов акробатики. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |  |
| **36** |  |  | Повторение пройденных упражнении в висе. | ОРУ с гимнастическими палками. Повторение пройденных упражнении в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| **37** |  |  | Развитие силовых способностей. Комбинация упражнении в равновесии на гимнастической скамейке (девочки). | ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация упражнении в равновесии на гимнастической скамейке (девочки). Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| **38** |  |  | Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). | ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| **39** |  |  | Угол в упоре (мальчики), смешанные висы (девочки). | ОРУ с гимнастическими палками. Угол в упоре (мальчики), смешанные висы (девочки). Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения.  |  |
| **40** |  |  | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | ОРУ с гимнастическими палками. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. |  |
| **41** |  |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). | ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| **42** |  |  | Комбинация упражнении в висе и упоре. | ОРУ с гимнастическими палками. Комбинация упражнении в висе и упоре. Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. Прикладные упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| **43** |  |  | Прыжки со скакалкой за 1 мин. (количество прыжков). | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой за 1 мин. (количество прыжков). Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. Прикладные упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| **44** |  |  | Прикладные упражнения. | ОРУ с гимнастическими палками. Прикладные упражнения. Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| **45** |  |  | Гимнастическая полоса препятствии. | ОРУ с гимнастическими палками. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| **46** |  |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков в нападении. Тест: поднимание и опускание туловища лёжа. | ОРУ в движении и на месте. ОРУ в движении и на месте. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Тест: поднимание и опускание туловища лёжа. |  |
| **47** |  |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | ОРУ в движении и на месте. ОРУ в движении и на месте. Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола. |  |
| **48** |  |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | ОРУ в движении и на месте. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КУ** | **Мальчики**  | **Девочки**  |
| **Акробатическое соединение** | По технике исполнения |
| **Комбинации на брусьях и перекладине** | По технике исполнения |
| **Опорный прыжок** | По технике исполнения |
| **Подтягивание из виса** | 10 | 8 | 6 | 19 | 15 | 11 |

**Тематическое планирование на III четверть**

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечания** |
| **По плану** | **Факти-чески** |
| **49** |  |  | Лыжная подготовка. Правила т.б. при занятиях и погодный режим занятии. | ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1км. |  |
| **50** |  |  | Попеременный двушажный ход – совершенствование.  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Одновременный безшажный ход. Схема движе-ния. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| **51** |  |  | Попеременный двушажный ход – учёт.  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1 км.  |  |
| **52** |  |  | Одновременный безшажный ход.  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.  |  |
| **53** |  |  | Одновременный одношажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 2 км.  |  |
| **54** |  |  | Одновременный двушажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов |  |
| **55** |  |  | Попеременный четырехшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одного хода на другой. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.  |  |
| **56** |  |  | Лыжные гонки на 1 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Лыжные гонки на 1 км. на результат. Развитие выносливости. |  |
| **57** |  |  | Коньковый ход.  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. |  |
| **58** |  |  | Переход с одного хода на другой. |  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Переход с одного хода на другой. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. |  |
| **59** |  |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе со сменой ходов. |  |
| **60** |  |  | Спуски и подъемы. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 -3 км. |  |
| **61** |  |  | Преодоление контр уклонов. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Преодоление контруклонов. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 4 км со сменой ходов  |  |
| **62** |  |  | Спуски в средней стойке. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке. Подъем «елочкой». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 2 -3 км.  |  |
| **63** |  |  | Подъёмы на склон различными способами. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Подъём «лестницей». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Повороты со спусков вправо, влево. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.  |  |
| **64** |  |  | Спуски в средней стойке. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке. Подъем «елочкой». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 2 -3 км.  |  |
| **65** |  |  | Подъёмы на склон различными способами. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Подъём «лестницей». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Повороты со спусков вправо, влево. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.  |  |
| **66** |  |  | Спуски в средней стойке. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке. Подъем «елочкой». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 2 -3 км.  |  |
| **67** |  |  | Подъёмы на склон различными способами. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Подъём «лестницей». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Повороты со спусков вправо, влево. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.  |  |
| **68** |  |  | Спуски и подъемы. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 -3 км. |  |
| **69** |  |  | Прохождение дистанции 5 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. |  |
| **70** |  |  | Лыжные гонки на 2 км. (девочки), на 3 км. (мальчики). | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Лыжные гонки на 2 км. (девочки), на 3 км. (мальчики).  |  |
| **71** |  |  | Итоговое занятие по лыжной подготовке. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. |  |
| **72** |  |  | Волейбол. Правила т.б. при занятиях и правила игры.  | Охрана труда при занятии спортивными играми. Комплекс ОРУ без предметов. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| **73** |  |  | Стойки и перемещение игрока. | Комплекс ОРУ без предметов. Стойки и перемещение игрока. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| **74** |  |  | Прием мяча снизу. | Комплекс ОРУ без предметов. Перемещение игрока. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в трой-ках. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей. |  |
| **75** |  |  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | Комплекс ОРУ без предметов. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| **76** |  |  | Игра в нападение через 3-ю зону | Комплекс ОРУ без предметов. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| **77** |  |  | Верхняя прямая подача (зачёт). | Комплекс ОРУ без предметов. Перемещение игрока. Верхняя прямая подача (зачёт). Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| **78** |  |  | Итоговое занятие по волейболу. | Комплекс ОРУ без предметов. Комбинации из передвижений 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 4-ю зону. Развитие координаци­онных способностей |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КУ** | **Мальчики**  | **Девочки**  |
| **Гонки на 1 км** | 5\*00\*\* | 5\*30\*\* | 6\*30\*\* | 5\*30\*\* | 6\*00\*\* | 7\*00\*\* |
|  **2 км** | 11\*30\*\* | 12\*00\*\* | 13\*00\*\* | 12\*30\*\* | 13\*00\*\* | 14\*00\*\* |
|  **3 км** | 17\*30\*\* | 18\*00\*\* | 19\*00\*\* | 19\*30\*\* | 20\*00\*\* | 21\*30\*\* |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечания** |
| **По плану** | **Факти-чески** |
| **79** |  |  | Стойки и перемещение игрока. | Комплекс ОРУ без предметов. Стойки и перемещение игрока. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| **80** |  |  | Нижняя прямая подача | Комплекс ОРУ без предметов. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыж-ке в тройках. Подача снизу, прием мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| **81** |  |  | Прием мяча снизу. | Комплекс ОРУ без предметов. Перемещение игрока. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в трой-ках. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей. |  |
| **82** |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | Комплекс ОРУ без предметов. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |  |
| **83** |  |  | Нападающий удар при встречных передачах. | Комплекс ОРУ без предметов. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| **84** |  |  | Прием мяча, отраженного сеткой. | Комплекс ОРУ без предметов. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. |  |
| **85** |  |  | Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту. | Техника безопасности при прыжках в высоту. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания.  |  |
| **86** |  |  | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания - совершенствование. | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.  |  |
| **87** |  |  | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания - закрепление. | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Бег в медленном темпе до 2 минут. |  |
| **88** |  |  | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (учёт). | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Бег в медленном темпе до 2 минут.  |  |
| **89** |  |  | Мини-Футбол. Правила т.б. и игры. | Правила т.б. и игры в мини-футбол. Комплекс ОРУ в движении. Стойки игрока и передвижения игрока. Специальные упражнения и технические действия без мяча. |  |
| **90** |  |  | Специальные упражнения и технические действия с мячом. | ОРУ в движении. Специальные упражнения и технические действия с мячом. Групповые и индивидуальные тактические действия. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **91** |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | ОРУ в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по правилам. |  |
| **92** |  |  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. | ОРУ в движении. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по правилам. |  |
| **93** |  |  | Удар по летящему мячу средней частью подъёма. | ОРУ в движении. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Обманные движения (финты). Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| **94** |  |  | Обманные движения (финты). | ОРУ в движении. Обманные движения (финты). Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Групповые и индивидуальные тактические действия. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по правилам. |  |
| **95** |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут. Метание мяча на дальность. |  |
| **96** |  |  | Метание малого мяча на дальность | ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 минут. |  |
| **97** |  |  | Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег | ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 минут. |  |
| **98** |  |  | Бег 30 метров | Охрана труда при занятиях легкой атлетикой. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 30 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростных качеств. |  |
| **99** |  |  | Бег 60 метров | Охрана труда при занятиях легкой атлетикой. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростных качеств. |  |
| **100** |  |  | Бег на 1000 м | ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. |  |
| **101** |  |  | Сдача норм ГТО | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| **102** |  |  | Сдача норм ГТО Правила поведения на водоёме в летний период при купании.  | ОРУ. Правила поведения на водоёме в летний период при купании. Бег с преодолением препятствий.Подведение итогов учебного года. Задания на лето. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КДП** | **Мальчики**  | **Девочки**  |
| **Бег 30 м с высокого старта**  | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 4,9 | 5,3 | 5,7 |
| **Прыжки в длину с места** | 215 | 200 | 190 | 200 | 180 | 170 |
| **Подтягивание**  | 10 | 8 | 7 | 19 | 16 | 10 |
| **КУ** |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки в высоту с разбега** | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| **Метание мяча 150 г с разбега** | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| **Бег 60 м с низкого старта**  | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **Бег 1500 м** |  |  |  | 7\*20\*\* | 7\*40\*\* | 8\*10\*\* |
| **Бег 2000 м** | 9\*20\*\* | 10\*00\*\* | 11\*00\*\* | 10\*20\*\* | 12\*00\*\* | 13\*00\*\* |