

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с.Болотниково

«Утверждаю»  
Директор школы: М.М.Грунина  
Приказ № 322  
от « 30 » 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**в 9 классе**

Рассмотрено на заседании  
МО учителей физической культуры  
Лунинского района  
(протокол № 1 от « 23 » 08 20 23 г.)

Одобрено педагогическим советом  
МАОУ ООШ с.Болотниково  
(протокол № 1 от « 30 » 08 2023 г.)

Составитель: Пуштакова Т.А.  
учитель физической культуры

2023 г

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897), на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ ООШ с. Болотниково. Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в качестве обязательного предмета в общем объеме 102 часа при 34 неделях учебного года.

## **I Планируемые результаты освоения Физической культуры в 9 классе**

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС

### **ООО: Личностные:**

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные:**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные:**

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 9 класса. В результате изучения физической культуры в 9 классе учащийся **должен знать и понимать:**

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития;
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

**уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- 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.

**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, накоплению 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.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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 освоения физической культуры**

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 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 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.

## **Основные требования к уровню подготовленности учащихся 9 класса по физической культуре за учебный год**

### **Учащийся должен знать**

#### **Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### **Приёмы закаливания**

Пользование баней.

#### **Волейбол**

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

#### **Баскетбол**

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.

#### **Гимнастика**

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

#### **Лёгкая атлетика**

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

### **Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

## **Учащийся должен уметь**

### **Лёгкая атлетика**

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики; технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

- прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;
- выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

### **Гимнастика**

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
- проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

### **Лыжная подготовка**

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;
- выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
- подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;
- выполнять преодоление контруклона.
- 

### **Баскетбол**

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;
- выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

### **Волейбол**

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять прием мяча, отраженного сеткой;



- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- выполнять нападающий удар при встречных передачах;
- играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных

способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

## **II. Содержание учебного предмета (105ч).**

### **Лёгкая атлетика (15 ч.)**

Низкий старт. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. Прыжок в высоту с разбега.

**Зачёт:** бег на 60м. Бег на 2000 м. Метание мяча. Прыжок в высоту разбега.

### **Спортивные игры. Баскетбол (15ч)**

Сочетание приёмов, передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»

**Контроль:** Техника штрафного броска. Техника броска одной рукой от плеча в прыжке.

### **Гимнастика (18 ч)**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Подъём переворотом силой (мал.). подъём переворотом махом (дев.) Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Подтягивание в вися (мал.), в вися лёжа (дев.).

**Зачёт:** подтягивание в вися (мал.), подтягивание в вися лёжа (дев.)

**Контроль:** Техника выполнения акробатических упражнений. Техника выполнения подъёмов переворотом.

### **Лыжная подготовка (20)**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход.

**Зачёт:** Прохождение дистанции 3 км.

**Контроль:** Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

### **Спортивные игры. Волейбол (11)**

Перемещение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3 зону. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника передачи мяча сверху двумя руками, в прыжке в парах. Техника нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.

### **Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (19)**

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

**Зачёт:** Бег на результат 2 км. (дев.), 3км. (мал.).

**Контроль:** Техника преодоления вертикальных препятствий

### **Спортивные игры. Футбол. (мини-футбол).(4)**

Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.

## **III. Тематическое планирование .**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.	1
2	Стартовый разгон	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров ГТО.	1
6	Бег 2000 метров ГТО	1
7	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	1
8	Прыжок в длину с места Нормы ГТО	1
9	Бег на средние дистанции	1
10	Метание малого мяча	1
11	Закрепление метания малого мяча	1
12	Совершенствование метание малого мяча. Нормы ГТО.	1
13	Бег 1500 метров	1

14	Бег 1000 метров.	1
15	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	<b>Спортивные игры Баскетбол</b>	<b>15</b>
16	Стойка и передвижения игрока	1
17	Ведение мяча на месте.	1
18	Ведение мяча в движении	1
19	Стойки и повороты	1
20	Передача мяча на месте	1
21	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
22	Броски мяча одной и двумя руками	1
23	Ведение мяча с изменением скорости.	1
24	Ведения мяча с изменением направления	1
25	Броски мяча в кольцо	1
26	Ведение мяча в движении с изменением направления движения.	1
27	Стойка игрока, перемещения	1
28	Удары по мячу и остановки мяча	1
29	Учебно-тренировочная игра	1
30	Учебно-тренировочная игра	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>
31	Основы знаний. Учебно-тренировочная игра Инструктаж ТБ по	1
32	Акробатика. Кувырок вперед и назад	1
33	Стойка на лопатках	1
34	Акробатические соединения	1
35	Акробатические соединения из 2-3 элементов	1
36	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1
37	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы	1
38	Подтягивание в висе.	1
39	Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал.	1
40	Мост из положения лежа и стоя	1
41	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1
42	Упражнения на бревне.	1
43	Лазание по канату в два приема	1
44	Закрепление лазания по канату	1
45	Опорный прыжок Лазание по канату в два приема, строевые упражнения	1
46	Опорный прыжок	1
47	Опорный прыжок	1

48	Прыжки со скакалкой	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	1
50	Одновременный двухшажный ход	1
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Повороты переступанием	1
54	Спуски и подъемы	1
55	Подъем «полуелочкой»	1
56	Торможение плугом	1
57	Закрепление одновременного бесшажного хода	1
58	Прохождение дистанции 2 — 2,5 км	1
59	Закрепление попеременного двухшажного хода	1
60	Подъём «ёлочкой»	1
61	Спуски в средней стойке	1
62	Круговая эстафета	1
63	Лыжная эстафета	1
64	Переход с попеременного на одновременный ход	1
65	Переход с одновременного на попеременный ход	1
66	Прохождение дистанции 3 км. Нормы ГТО.	1
67	Лыжные гонки 1-2 км.	1
68	Соревнования на дистанцию 1 км.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>11</b>
69	Основы волейбола. Техника безопасности	1
70	Верхняя подача мяча	1
71	Нижняя прямая подача мяча	1
72	Закрепление верхней подачи мяча	1
73	Совершенствование верхней подачи мяча	1
74	Верхняя передача мяча	1
75	Совершенствование верхней передачи мяча	1
76	Верхняя передача мяча	1
77	Учебно-тренировочная игра	1
78	Учебно-тренировочная игра	1
79	Учебно-тренировочная игра	1
	<b>Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка</b>	<b>19</b>
80	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1

81	Прыжки в высоту 5-7 беговых шагов	1
82	Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов	1
83	Прыжки в высоту	1
84	Совершенствование прыжков в высоту	1
85	Совершенствование прыжков в высоту	1
86	Высокий старт	1
87	Стартовый разгон	1
88	Прыжки в длину с места	1
89	Челночный бег 3 x 10 м.	1
90	Бег на 30 метров	1
91	Бег на 60 метров	1
92	Бег на 500 метров	1
93	Бег на 1500 метров	1
94	Бег на короткие дистанции	1
95	Кроссовая подготовка 1км	1
96	Метание малого мяча	1
97	Метание малого мяча на дальность	1
98	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
	<b>Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>4</b>
99	Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения	1
100	Стойка игрока, перемещения в стойке	1
101	Удары по мячу и остановки мяча. Удары по воротам.	1
102	Игра в футбол.	1