|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  **«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**  ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рассмотрена  на методическом совете  протокол от «29»октября 205г. №3 | Принята  на педагогическом совете  протокол от «30» октября 2015г. №3 | Утверждена  Директор ОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исхакова Ф.Ф.  приказ от «05» ноября 2015г. № 98 -од | |

.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»**

для 9 класса

( основное общее образование).

Составитель рабочей программы:

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2015г.

**Календарно-тематическое планирование для 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Тема раздела | | Кол-во часов | Тема урока | элементы содержания | | Дата | Виды деятельности | Коррекция |
| **1 четверть- 24** | | | | | | | | | |
|  | **Легкая атлетика 10 часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 1 |  | | 1 | Спринтерский бег.  эстафетный бег | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.  Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон | | 2.09 | Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м. |  |
| 2 |  | | 1 | Спринтерский бег.  эстафетный бег | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО | | 3.09 | Бег с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |  |
| 3 |  | | 1 | Спринтерский бег.  эстафетный бег | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. | | 8.09 | Бег с низкого старта, пробегать с ускорением до 30 м. Эстафетный бег |  |
| 4 |  | | 1 | Спринтерский бег.  эстафетный бег | Совершенствовать эстафетный бег. Низкий старт с преследованием. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | | 9.09 | История ОИ. Бег с низкого старта Эстафетный бег. |  |
| 5 |  | | 1 | Прыжок в длину с разбега | Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | | 10.09 | Бег60 м с максимальной скоростью. Прыжки и эстафетный бег. |  |
| 6 |  | | 1 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. | | 15.09 | Разминка. Бег на выносливость. Прыжки и метание. |  |
| 7 |  | | 1 | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | | 16.09 | Разминка. История ОИ. Беговые упражнения. Прыжки и метания, передача эстафеты. |  |
| 8 |  | | 1 | Метание мяча на дальность | Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. | | 17.09 | Разминка. Бег на выносливость. Метание и прыжки. |  |
| 9 |  | | 1 | Метание мяча на дальность ибег. | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | | 22.09 | Метать мяч на дальность.  Бег на выносливость. |  |
| 10 |  | | 1 | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном  темпе. | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | | 23.09. | Разминка, прыжки, бег на выносливость, игра |  |
|  | **Спортивные игры Баскетбол -7часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 11 |  | | 1 | Понятия: ГТО, БГТО, ВФСК.  История возникновения и развития. | Понятия: ГТО, БГТО, ВФСК.  История возникновения и развития. Нормативные документы. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | | 24.09 | Познавательная деятельность. Игра. |  |
| 12 |  | | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | | 29.09. | Инструктаж, упр. с мячом- ведение, передачи, взаимодействие игроков |  |
| 13 |  | | 1 | Броски мяча одной и двумя руками с места . | Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | | 30.09 | , упр. с мячом- ведение, передачи, взаимодействие игроков |  |
| 14 |  | | 1 | Позиционное нападение | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | | 1.10 | Упр. с мячом, взаимодействие игроков. |  |
| 15 |  | | 1 | Взаимодействие трех игроков | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | | 6.10 | Упр. с мячом, взаимодействие игроков |  |
| 16 |  | | 1 | Техника штрафного броска | Совершенствовать технику штрафного броска.  Ловля, передача, броски. | | 7.10 | Упр. с мячом- Ловля, передача, броски. |  |
| 17 |  | | 1 | Взаимодействие трех игроков | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | | 8.10 | Упр. с мячом, взаимодействие игроков |  |
|  | **Волейбол 7 часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 18 |  | | 1 | Техника передачи мяча двумя руками сверху. | Современные и традиционные оздоровительные системы**.**  Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол»  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | | 13.10 | Инструктаж, упр. с мячом- передачи, взаимодействие игроков,  Игра. |  |
| 19 |  | | 1 | Техника передачи мяча двумя руками сверху | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | | 14.10 | упр. с мячом- передачи, взаимодействие игроков,  Игра. |  |
| 20 |  | | 1 | Техника приёма мяча двумя руками снизу | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | | 15.10 | Передачи мяча сверху и снизу.  Преодоление препятствий |  |
| 21 |  | | 1 | Техника приёма мяча двумя руками снизу | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | | 20.10 | Выполнить технику нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. |  |
| 22 |  | | 1 | Техника нижней прямой подачи мяча | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | | 21.10 | Разминка. Передачи мяча сверху и снизу. подача |  |
| 23 |  | | 1 | Элементы техники волейбола | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | | 22.10 | Выполнить технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании |  |
| 24 |  | | 1 | Элементы техники волейбола | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | | 5.11 | Выполнить технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. |  |
|  | | | | | | **2 четверть** | | | |
|  | **Волейбол 3 часа** | |  |  |  | |  |  |  |
| 25 |  | | 1 | Элементы техники волейбола | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».  **Релаксация, аутотренинг (общие представления)** | | 10.11 | Выполнить технику пройденных элементов волейбола. Игра. |  |
| 26 |  | | 1 | Элементы техники волейбола | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | | 11.11 | Выполнить подтягивание, игра «Картошка».  . |  |
| 27 | . | | 1 | Игры с элементами волейбола. | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | | 12.11 | Выполнить подтягивание, игра «Картошка». |  |
|  | **Гимнастика с элементами**  **акробатики 18 часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 28 |  | | 1 | Активный отдых и профилактика вредных привычек. | Развитие физических качеств, способы закаливания организма, составление комплексов упражнений утренней корригирующей гимнастики. Активный отдых и профилактика вредных привычек. Техника безопасности во время занятий. | | 17.11 | Разминка. Теория. Игра. |  |
| 29 |  | | 1 | Элементы акробатики. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад. | | 18.11 | Инструктаж. Разминка. Строевые упражнения. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад. |  |
| 30 |  | | 1 | Лазанье по канату в три приема. | Совершенствовать технику лазанья по канату в три приема.  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания и адаптивной физической культуры. | | 19.11 | Разминка. Строевые упражнения. Совершенствовать технику лазанья по канату в три приема. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем . |  |
| 31 |  | | 1 | Элементы акробатики | Совершенствовать технику кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | | 24.11 | техника кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок; два кувырка вперед слитно |  |
| 32 |  | | 1 | Висы и упоры. | Совершенствовать технику упражнений на брусьях: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | | 25.11 | упражнения на брусьях: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). |  |
| 33 |  | | 1 | Элементы акробатики | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | | 26.11 | Комбинация из акробатических элементов |  |
| 34 |  | | 1 | Лазанье по канату . | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх  Лазанье по канату | | 1.12 | Разминка. Теория. Лазанье по канату |  |
| 35 |  | | 1 | Висы и упоры | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | | 2.12 | Разминка. Выполнять комбинацию из акробатических элементов. |  |
| 36 |  | | 1 | Акробатическая комбинация | Совершенствовать технику акробатические упражнения  Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз | | 3.12 | Выполнять комбинацию из акробатических элементов.  Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. |  |
| 37 |  | | 1 | Опорный прыжок Акробатическая комбинация. | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги через козла(м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) через коня. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз | | 8.12 | опорный прыжок: согнув ноги через козла(м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) через коня Упр. с предметами. |  |
| 38 |  | | 1 | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок | Техника выполнения акробатической комбинации.  Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз | | 9.12 | Разминка. Строевые упр. элементы акробатики. |  |
| 39 |  | | 1 | Опорный прыжок | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | | 10.12 | Разминка. Строевые упр. Опорный прыжок. Эстафета. |  |
| 40 |  | | 1 | Лазанье по канату и в равновесии | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | | 15.12 | Разминка. Строевые упр. . Лазание по канату, упражнения в равновесии. |  |
| 41 |  | | 1 | Гимнастическая полоса препятствий. Техника опорного прыжка - учет. Подтягивание, поднимание туловища. | Гимнастическая полоса препятствий. Техника опорного прыжка - учет. Подтягивание, поднимание туловища. . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | | 16.12 | Разминка. Строевые упр. Гимнастическая полоса препятствий. Техника опорного прыжка. |  |
| 42 |  | | 1 | Лазание по канату | Оценить технику лазания по канату изученным способом. Игры на внимание. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | | 17.12 | Разминка. Строевые упр. лазания по канату .Игры. |  |
| 43 |  | | 1 | Акробатическая комбинация | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | | 22.12 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. Разминка. Строевые упр. |  |
| 44 |  | | 1 | Акробатическая комбинация | Совершенствовать технику акробатического соединения из 3-4 элементов.  Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата | | 23.12 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата. акробатическое соединение из 3-4 элементов |  |
| 45 |  | | 1 | Гимнастическая полоса препятствий | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата | | 24.12 | Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. |  |
|  | **Элементы единоборств 3часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 46 |  | | 1 | Стойки и передвижение в стойке ,равновесие. | Совершенствовать технику упражнений в равновесии. Стойки и передвижение в стойке\  Техника безопасности во время занятий борьбой. | | 29.12 | . Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке. |  |
| 47 |  | | 1 | Элементы единоборства ,равновесие. | Совершенствовать технику упражнений в равновесии; освобождение от захватов | | 30.12 | ОРУ. Разминка. Упражнения в равновесии. Освобождение от захватов. |  |
| 48 |  | | 1 | Элементы единоборства, равновесие. | Оценить технику упражнений в равновесии; элементов единоборств | | 12.01 | Упражнения в равновесии. Освобождение от захватов |  |
|  | **Лыжная подготовка- 25 часов** |  | |  | | **3 четверть** | | | |
| 49 |  | | 1 | Приемы закаливания. | Водные процедуры. Правила и дозировка.  Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | | 13.01 | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму |  |
| 50 |  | | 1 | Техника попеременного двухшажного ход | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | | 14.01 | Текущий. Техника скользящего шага без палок и с палками |  |
| 51 |  | | 1 | Техника попеременного двухшажного ход | Совершенствовать технику попеременного двухшажного ход  Основы двигательных действий и развития физических качеств.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка | | 19.01 | Текущий Разминка. Теория. Попеременный двухшажный ход. Игра. |  |
| 52 |  | | 1 | Техника поворотов переступанием в движении | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении. . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | | 20.01 | Текущий. Разминка. Повороты переступанием в движении |  |
| 53 |  | | 1 | Техника подъема в гору | Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом | | 21.01 | Текущий. ОРУ. Подъем в гору скользящим шагом. |  |
| 54 |  | | 1 | Техника одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | | 26.01 | Текущий. ОРУ. Одновременный одношажный ход .Ускорения. |  |
| 55 |  | | 1 | Техника одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | | 27.01 | Текущий. . ОРУ. Одновременный одношажный ход .Ускорения. |  |
| 56 |  | | 1 | Техника подъема «полуелочкой» и конькового хода | Совершенствовать технику подъема «полуелочкой» и конькового хода | | 28.01 | Разминка. Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход |  |
| 57 |  | | 1 | Техника торможения и поворота упором | Повторить технику торможения и поворота упором  Дистанция 5 км. . «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). | | 2.02 | Разминка. Торможение и поворот упором  Дистанция 5 км |  |
| 58 |  | | 1 | Технику преодоления бугров и впадин. | Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы | | 3.02 | Разминка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Игра. |  |
| 59 |  | | 1 | Техника одновременных ходов. | Совершенствовать технику одновременных ходов. Повторить технику попеременного двухшажного хода | | 4.02 | Разминка. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход |  |
| 60 |  | | 1 | Спуски и повороты | Спуски и повороты. Коньковый ход. Приемы закаливания. | | 9.02 | Разминка. Спуски и повороты. Коньковый ход. |  |
| 61 |  | | 1 | Торможение и поворот упором. | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором. | | 10.02 | Разминка. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5км |  |
| 62 |  | | 1 | Техника одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | | 11.02 | Разминка. Одновременный одношажный ход. Ускорения.  Игра. |  |
| 63 |  | | 1 | Техника одновременного одношажного хода | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | | 16.02 | Разминка. Одновременный одношажный ход. Ускорения. Игра. |  |
| 64 |  | | 1 | Техника конькового хода | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты | | 17.02 | Разминка. Коньковый ход. Эстафеты. |  |
| 65 |  | | 1 | Преодоление бугров и впадин | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | | 18.02 | Разминка. Применять изученные ходы при передвижения по дистанции. |  |
| 66 |  | | 1 | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | | 24.02 | Разминка. Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. |  |
| 67 |  | | 1 | Техника конькового хода. | Коньковый ход. | | 25.02 | Разминка. Коньковый ход , игра |  |
| 68 |  | | 1 | Техника конькового хода. | Коньковый ход. | | 26.02 | Разминка. Коньковый ход. |  |
| 69 |  | | 1 | Техника одновременного одношажного хода | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | | 1.03 | Разминка **.** Одновременный одношажный ход |  |
| 70 |  | | 1 | Техника торможения и поворота упором | Торможение и поворот упором | | 2.03 | Разминка **.** Торможение и поворот упором |  |
| 71 |  | | 1 | Техника одновременного одношажного хода | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | | 3.03 | Разминка **.** Одновременный одношажный ход |  |
| 72 |  | | 1 | Техника лыжных ходов | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.  . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | | 9.03 | Разминка. Применять изученные ходы при передвижения по дистанции. |  |
| 73 |  | | 1 | Техника конькового хода. | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | | 10.03 | Разминка. Применять изученные ходы при передвижения по дистанции. |  |
|  | **Элементы единоборств 6 часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 74 |  | | 1 | Элементы единоборств : стойка и передвижения в стойке | Элементы единоборств. Разучить технику стоек и передвижений в стойках. Техника безопасности во время занятий | | 11.03 | Инструктаж. ОРУ. Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. |  |
| 75 |  | | 1 | Элементы единоборств стойка и передвижения в стойке | Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Игра «Бой петухов». | | 15.03 | ОРУ. Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке . Игра |  |
| 76 |  | | 1 | Элементы единоборств : захват рук и туловища. | Разучить технику захватов рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | | 16.03 | ОРУ. Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. Игра |  |
| 77 |  | | 1 | Элементы единоборств захват рук и туловища | Закрепить технику захватов рук и туловища. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Выталкивание из круга» | | 17.03 | ОРУ. Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. Игра |  |
| 78 |  | | 1 | Элементы единоборств борьбаза выгодное положение | Разучить приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет».Упражнения культурно- этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | | 22.03 | ОРУ. Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. Игра |  |
| 79 |  | | 1 | Элементы единоборств. | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | | 5.04 | ОРУ. Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. Игра |  |
|  | **Футбол -6 часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 80 |  | | 1 | Техника стойки и перемещения футболиста. | Этапы развития физической культуры в России**.**  Выдающиеся успехи отечественных спортсменов.  Совершенствовать технику Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Техника безопасности во время игры по футболу. | | 6.04 | ОРУ. Теория. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону |  |
| 81 |  | | 1 | Элементы техники футбола | Совершенствовать технику ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма | | 7.04 | Разминка. Удары по катящемуся мячу. различными частями стопы и подъёма. |  |
| 82 |  | | 1 | Элементы техники футбола | Совершенствовать технику ведения мяча, отбор мяча | | 12.04 | Разминка. Правила соревнований по футболу. Ведение мяча, отбор мяча. |  |
| 83 |  | | 1 | Элементы техники футбола | Совершенствовать технику :комбинации из основных элементов игры в футбол  Правила соревнований по футболу. | | 13.04 | Разминка. Правила соревнований по футболу. Ведение мяча, отбор мяча. |  |
| 84 |  | | 1 | Элементы техники футбола | Совершенствовать технику ударов по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | | 14.04 | Разминка. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения |  |
| 85 |  | | 1 | Элементы техники футбола | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | | 19.04 | Разминка, упражнения с мячом,  Игра. |  |
|  | **Волейбол -6 часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 86 |  | | 1 | Техника передач и приема мяча | Совершенствовать технику передач мяча во встречных колоннах. Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи. Техника безопасности во время игры по волейболу | | 20.04 | Инструктаж. Передачи мяча во встречных колоннах.  Прием мяча снизу после подачи Игра. |  |
| 87 |  | | 1 | Техника прямого нападающего удара | Совершенствовать технику прямой нападающий удар при встречных передачах. | | 21.04 | Разминка. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 88 |  | | 1 | Техника нижней прямой подачи | Совершенствовать технику нижней прямой подачи в заданную часть площадки. | | 26.03 | Разминка. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Игра. |  |
| 89 |  | | 1 | Техника верхней и нижней передач | Совершенствовать технику верхней и нижней передач через сетку в парах. | | 27.04 | Разминка Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. игра |  |
| 90 |  | | 1 | Совершенствовать технику элементов волейбола | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | | 28.04 | Разминка Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. игра |  |
| 91 |  | | 1 | Совершенствовать технику элементов волейбола | Учебная игра в волейбол. | | 3.05 | Разминка Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. игра |  |
|  | **Легкая атлетика-11 часов** | |  |  |  | |  |  |  |
| 92 |  | | 1 | Значение нервной системы в управлении движениями. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | | 4.05 | Инструктаж. теория. Бег. Игры. |  |
| 93 |  | | 1 | Спринтерский и медленный бег. | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | |  | Бег с низкого старта с максимальной скоростью. Бег на 100м. Медленный бег 6мин. Игра. |  |
| 94 |  | | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | | 5.05 | Разминка. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Игра. |  |
| 95 |  | | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | | 10.05 | Разминка. Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. Игра |  |
| 96 |  | | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.Основы туристкой подготовки. | | 11.05 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Основы тури-сткой подготовки. |  |
| 97 |  | | 1 | Спринтерский бег. | Совершенствовать технику упражнений в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | | 12.05 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м. Эстафета. |  |
| 98 |  | | 1 | Метание мяча | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. | | 17.05 | Разминка. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. |  |
| 99 |  | | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО. | | 18.05 | Разминка. Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. |  |
| 100 |  | | 1 | Бег на длинные дистанции | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | | 19.05 | Разминка. Бег 2000 м (ю); 1500м (д). Игра. |  |
| 101 |  | | 1 | Эстафеты | Эстафеты с предметами | | 24.05 | Разминка. Эстафеты с предметами. Игра. |  |
| 102 |  | | 1 | Тестирование. | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. Приемы закаливания. | | 25.05 | Разминка. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Выдержки из стандарта основного общего образования** | **№ уроков** |
| **Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.** | **1** |
| **Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.** | **18** |
| **Релаксация, аутотренинг .** | **25** |
| **Развитие физических качеств, способы закаливания организма, составление комплексов упражнений утренней корригирующей гимнастики, активный отдых и профилактика вредных привычек.** | **28** |
| **Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания и адаптивной физической культуры.** | **30** |
| **Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх** | **34** |
| **Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата.** | **44** |
| **Водные процедуры, правила и дозировка.** | **49** |
| **Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.** | **51** |
| **Упражнения культурно- этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры** | **78** |
| **Основные этапы развития физической культуры в России.** | **80** |
| **Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству** | **85** |
| **Элементы техники национальных видов спорта.** | **92** |
| **Основы туристкой подготовки.** | **96** |
|  |  |

**.**