

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании МО Протокол № _____ От « _____ » 2022 г. Руководитель МО /	Заместителем Директора по УВР _____/_____ « _____ » 2022 г.	Директор _____ / _____ Приказ № _____ От « _____ » 2022 г.

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение  
«Международная Арктическая школа»  
Республики Саха (Якутия)

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмета «Физическая культура» для 9 классов на 2022 – 2023 учебный год  
срок реализации 1 год (2 часа в неделю, базовый уровень).

Учитель: Дмитриева Лилия Петровна, Филиппов Алексей Сономович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе и в соответствии со следующими документами:  
Закон Российской Федерации «Об образовании»;  
Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;  
Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;  
Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;  
«Физическая культура 5-9 классы», автором - составителем которой являются М.Я. Виленский, В.И.Лях; издательство «Просвещение», Москва - 2019г

#### **Цель программы:**

Одной из важной целью физического воспитания в МАШ РС(Я) является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха студентов на уроках физической культуры.

#### **Задачи программы:**

Реализация методологической и методической основы ФГОС – организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

Повышение у студентов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

Использование методов индивидуального и дифференцированного подхода для повышения качества обучения физической культуры.

Внедрение арктических компонентов на уроках ФК

Повышение спортивного мастерства по видам спорта.

Реализация направления CAS, через физическую активность направленная на воспитание здорового образа жизни.

Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» В.И.Ляха. (М.: Просвещение, 2019).

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая характеристика учебного курса по физической культуре В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно-ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся. «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол).

Урок физической культуры изучается в 9 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» используется на развитие физического совершенствования по избранным видам спорта.

**Рабочая программа** рассчитана на 2 часа в неделю.

- 9 класс 70 часов;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### **Знания о физической культуре**

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

### **Способы двигательной физкультурной деятельности**

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

### **Физическое совершенствование**

1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)
2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)
3. Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
4. Упражнения в системе спортивной подготовки:
  - северное многоборье (игры с арктическими компонентами);
  - лёгкая атлетика;
  - якутские национальные прыжки;
  - спортивные игры (баскетбол, волейбол);
  - плавание (оздоровительное плавание);
  - упражнения общеразвивающей направленности;
  - туризм, спортивная ориентирование;
  - кроссовая подготовка.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЧНОСТНЫМ, МЕТАПРЕДМЕТНЫМ И ПРЕДМЕТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

Изучение физической культуре в 9 классах обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

### **Личностными результатами:**

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 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.
- **Метапредметными результатами:**
- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

**Предметными результатами:**

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 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;
- освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении 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.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

***Оценка успеваемости по основам знаний.***

«2» - **Грубые ошибки** - элементы которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

«3» - **Мелкими ошибками** - считаются такие двигательные действия, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

«4» - **Значительные ошибки** - это такие двигательные действия, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

«5» - **Высокое** - двигательные действия которые соответствуют учебной программе и выполняют задание на высшем уровне. При динамике развития физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость) в течение учебной четверти.

«6» - **Максимальное** – это студенты которые, входят в состав сборной команды МАШ по видам спорта и принимают участие в различных соревнованиях, олимпиадах, НПК муниципального и Республиканского уровня.

«7» - **Сверх максимальное** - студенты имеющие спортивный разряд, КМС, МС, которые участвуют на Российских и Международных соревнованиях.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<u>Бег</u> 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00

Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62



### **Учебно-методическое обеспечение:**

Учебник. Физическая культура 5-9 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – М.: Просвещение , 2019г.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обручи
10. Рулетка измерительная
11. Щит баскетбольный тренировочный
12. Сетка для переноса и хранения мячей
13. Волейбольная сетка универсальная
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Мяч малый (теннисный)
17. Барьеры легкоатлетические тренировочные
18. Табло перекладное
19. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
20. Бревно гимнастическое
21. Гимнастические перекладины

22. Лыжи ( палки, обувь)

23. Спортивно-туристический комплект

24. Скаладром

**Плавательный бассейн (малая)**

1.Инвентари для оздоровительного и спортивного плавания

**Пришкольный стадион (площадка)**

1.Игровое поле для мини-футбола

2.Площадка игровая волейбольная

3.Городок гимнастический

**Спортивный зал (кабинеты)**

1.Спортивный зал (игровой)

2.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 классов.**

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока
2	Легкая атлетика	6
3	Плавание	14
4	Кроссфит	6
5	Лыжная подготовка	6
6	Конькобежный спорт	6
7	Северное многоборье	6
8	волейбол	11
9	Гимнастика	5
10	баскетбол	8
	Итого:	68

**Календарно – тематическое планирование по курсу «физическая культура». 9 класс**

**Девочки, Дмитриева Лилия Петровна**

	Дата проведения		Тема урока	Формы организации учебных занятий	Содержание	Основные виды учебной деятельности	Дом. Задание
	план	факт					
	<b>Плавание 6 ч.</b>						
1			Личная гигиена при занятиях плаванием	Ознакомительный урок	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	ТБ в душевых, бассейне. Личная гигиена.	
2			ОРУ на суше и воде	Урок совершенствования	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения	Уметь выполнять имитацию двигательных действий пловцов на суше.	ОРУ пловцов на суше

					имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки. Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.		
3			Кроль на груди	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений кролем на груди Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
4			Кроль на спине	Урок совершенствования	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости,	Уметь выполнять технику движений кролем на спине. Плавание 25м на скорость.	ОРУ пловцов на суше

					координации движений, гибкости.		
5			Брасс	Урок совершенс твования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений брасом. Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
6			Старты с тумбочки, воды	Урок совершенс твования	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и . Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	Уметь выполнять технику старта.	ОРУ пловцов на суше
<b>Легкая атлетика 6 ч.</b>							

1			Инструктаж ТБ на занятии лёгкой атлетики	Урок - лекция	инструктаж по ТБ.	инструктаж по ТБ.	Повторить инструктаж по технике безопасности
2			Спринтерский бег	Урок открытия нового знания	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Возрастные физиологические особенности развития	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Знать возрастные физиологические особенности развития. Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.
3			Скоростной бег до 60 м	Урок совершенствования	Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
4			Тестирование	Урок-тест	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и	Прыжки в длину с места.	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.

					имитационные упражнения прыжка в длину с места.		
5			Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. 3x10	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	техника низкого старта и стартового разгона	Выполнять упражнения на пресс
6			Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	техника низкого старта и стартового разгона Контрольный урок. Бег на 60 м на результат	Играть в подвижные игры на свежем воздухе
<b>Кроссфит (фитнес) 6 ч.</b>							
1			Инструктаж ТБ на занятии по фитнесу	Урок - лекция	инструктаж по ТБ.	инструктаж по ТБ.	Повторить инструктаж по технике безопасности
2			Основные элементы по фитнесу	Урок открытия нового знания	Развитие физических качеств	Осваивать технику упражнений на силу рук. Проявлять качества силы.. Соблюдать правила техники безопасности при	Выполнять медленные упр. Упражнения на пояс верхней конечностей.



						выполнении упражнений. Знать возрастные физиологические особенности развития. Знать правила техники безопасности на уроках кроссфита	
3			Упражнения на силу верхней части туловища	Урок совершенствования	Специальные упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	Выполнять упражнения с гантелями
4			Упражнения на силу нижней части туловища	Урок совершенствования	Специальные упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	Выполнять упражнения на пояс нижней конечностей.
5			Совершенствование техники упражнений на гибкость	Урок совершенствования	ОРУ, разновидности упражнений на гибкость .	техника упражнений на растягивания	Выполнять упражнения на гибкость нижней части туловища
6			Контрольный урок.	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ.	техника упражнений на силу рук и ног Контрольный тест.	Функциональная тренировка
<b>Спортивные игры волейбол 6 ч</b>							

1			ТБ. Прямой нападающий удар	Урок лекция	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	Выполнять упражнения на пресс.
2			Прием ,передача, удар	Урок совершенствования	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Тактика свободного удара	Урок совершенствования	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.
4			позиционные нападения без изменений позиций игроков.	Урок открытия нового знания	Выполнение остановок и поворотов по сигналу, после движения (шагом), после ускорения в различных направлениях. передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Знать правила игры.

5			Игровые упражнения	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает верхней передачей. Набрасывание мяча партнеру, с небольшим недолетом или в сторону, партнер возвращает верхней передачей. Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
6			Учебная игра волейбол	Урок закрепления	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию игры в волейбол	Значения отказа от вредных привычек.
<b>Баскетбол 8 ч</b>							

1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Урок - лекция	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Повторить правила техники безопасности при игре баскетбол.
2			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Равномерный бег, Чередование ходьбы и бега.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Чередование ходьбы и бега. Передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Знать терминологию баскетбола
4			Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	Урок открытия нового знания	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Равномерный бег, передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Знать правила игры в баскетбол.

5			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
6			Ведение мяча с изменением направления движения	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Ведение мяча с изменением направления движения	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Ведение мяча с изменением направления движения.	Повторить технику передачи мяча.
7			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Остановка в два шага после ведения мяча по прямой, бега в медленном темпе, остановка прыжком по сигналу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Равномерный бег. чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Повторить технику передачи мяча.
8			Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.

Плавание 8 ч.							
1			Кроль на спине	Урок совершенствования	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	Уметь выполнять технику движений кролем на спине. Плавание 25м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
2			Брасс	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений брасом. Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше

3			Старты с тумбочки, воды	Урок совершенствования	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и . Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	Уметь выполнять технику старта.	ОРУ пловцов на суше
4			Ныряние	Урок совершенствования	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	Уметь выполнять технику ныряния с тумбочки и от бортика. Плавание под водой до 15м с задержкой дыхания.	ОРУ пловцов на суше
5			Повороты	Урок совершенствования	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брасе. П/и, эстафеты с мячами, плавательными досками.	Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. Техника поворотов.	ОРУ пловцов на суше
6			Первая медицинская помощь	Урок совершенствования	Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих , подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь и знать внешние и внутренние признаки утомления. Оценка действий при оказании ПМП другим учащимся.	ОРУ пловцов на суше

7			Водное поло и свободное плавание	Урок совершенствования	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикация. Плавание различными способами до 500м.	Уметь играть и организовывать игру, знать правила игры. Умение держаться на воде, бросать и передавать мяч.	ОРУ пловцов на суше
8			Плавание на боку	Урок совершенствования	Плавание на правом, левом боку. Транспортировка пострадавшего. Средства закаливания водой.	Уметь плавать лежа на боку. Умение оценивать других	ОРУ пловцов на суше
<b>Спортивные игры волейбол 5 ч</b>							
1			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок открытия нового знания	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Выполнять упражнения на осанку.
2			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Урок закрепления	Имитация техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.



3			Урок - соревнования	Урок закрепления	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Упражнения на пояс верхних конечностей.
4			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
5			Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок открытия нового знания	Выполнение подачи в стену на уровне разметок или на указанную высоту. Выполнение подачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны площадки.	Выполнение подачи в стену на уровне разметок или на указанную высоту.	Признаки утомления.
<b>Гимнастика 5 ч</b>							
1			Общеразвивающие упражнения с оздоровительной тренировкой	Урок открытия нового знания	Виды двигательной активности человека. Понятие осанки и проблемы ее формирования. Причины и виды заболеваний опорно-двигательного аппарата.	Методика составления комплексов упражнений корригирующей ритмической гимнастики при сколиозе.	Выполнять упражнения на осанку.

2			Освоение акробатических упражнений	Урок совершенствования	Подводящие упражнения кувырков. Обучить технику выполнения кувырка вперед и назад.	Техника безопасности при выполнении упражнений	Упражнения на технику выполнения кувырков
3			Освоения строевых упражнений	Урок закрепления	Повороты в движении направо и налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	Закрепить технику ОРУ, составить комбинации из числа разученных упражнений	Строевые упражнения
4			Освоение и совершенствование висов и упоров	Урок совершенствования	Из упора на нижней жерди опускание вперед, в вис присев, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ноги.	Совершенствовать технику данных упражнений и составить гимнастические комбинации.	Повторить технику безопасности на занятиях по гимнастике
5			Освоение опорных прыжков	Урок закрепления	Прыжок боком с поворотом на 90 %	Описывать технику прыжка боком	Упражнения на растягивания

### Конькобежный спорт 6 ч

1			Освоение техники	Урок открытия нового знания	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий по конькобежному спорту.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Знать правила ТБ на занятиях конькобежного спорта	Выполнять комплекс УГГ
---	--	--	------------------	-----------------------------	---	--	------------------------

2			Техника бега на коньках	Урок открытия нового знания	Знакомство с техникой бега на коньках. Особенности техники бега по повороту. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Посадка конькобежца, скользящий шаг на прямой и по повороту.	Типичные ошибки при освоении общей схемы бега на коньках. Отличительные особенности бега на прямой и по повороту.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.
3			Техническая подготовка	Урок совершенствования	Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов бега на коньках (обучение посадки конькобежца, отталкиванию ногами, махам руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на коньках.	Уметь проходить дистанцию 1 км. Знать правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Выполнять комплекс УГГ
4			Техника бега на прямой	Урок открытия нового знания	Понятие расположение тела относительно рельефа, использование техники бега по прямой. Обучение посадки конькобежца. Обучение специальным подготовительным упражнениям,	Совершенствование основных элементов техники бега на коньках в облегченных условиях. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием,	Составить комплекс ОФП на развитие силы мышц брюшного пресса.

					направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног.	падением. Обучение поворотам на месте и в движении.	
5			Техника бега по повороту	Урок открытия нового знания	Создать у занимающихся правильное представление о беге по повороту. Демонстрация преподавателем прохождения поворота. Обучить занимающихся скрестным шагом по повороту. Имитация скрестного шага. Подвижные игры с бегом на коньках.	Совершенствование в беге по повороту: - подготовительные упражнения скрестного шага на лестнице - скольжение на коньках по малому кругу;- отталкивание правым коньком;- обучение перемаха правой ноги через левую. Исправление ошибок.	Контроль техники бега по повороту
6			Дистанция 1 км	Урок закрепления	Прохождение дистанции 1 км на результат.	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью	Выполнять комплекс ОФП На развитие скоростно - силовых качеств.
<b>Лыжная подготовка 6 ч</b>							
1			Одновременный одношажный ход	Урок открытия	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Знать правила ТБ на	Выполнять комплекс УГГ

				нового знания	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	занятиях лыжной подготовкой.	
2			Поворот на месте махом	Урок закрепления	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Развитие выносливости. Поворот на месте махом.	Уметь выполнять поворот на месте махом.	Контроль техники одновременного бесшажного и одношажного ходов.
3			Попеременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2 км. Знать правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Выполнять комплекс УГГ
4			Одновременный двухшажный ход	Урок открытия	Применение лыжных мазей. Одновременный	Уметь проходить дистанцию 2.5 км	Составить комплекс ОФП на развитие

				нового знания	двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода на дистанции 2.5 км. Переход с хода на ход. Развитие выносливости.	попеременным двухшажным ходом. Знать виды лыжного спорта.	силы мышц брюшного пресса.
5			Переход с хода на ход	Урок закрепления	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции 2.5км с ускорением на отрезках 300 м. Переход с хода на ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь переходить с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Контроль техники попеременного двухшажного хода
6			Дистанция 1 км	Урок закрепления	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подъём «ёлочкой», Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью	Выполнять комплекс ОФП На развитие скоростно - силовых качеств.
<b>1. Северное многоборье 6 ч</b>							
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Урок открытия нового знания	Соблюдать правила безопасности и травматизма на уроках по северному многоборью.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Повторить технику безопасности на занятиях по северному многоборью

2			Метание тынзяна на хорей	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Совершенствование техники метания тынзяна на хорей.	Особенности изготовления тынзяня, хорей. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяня.	Знать технику метания тынзяня.
3			Метание набивных мячей из различных положений	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.	Правильное выполнение метания мяча в цель с места.	Повторить технику метания мяча из различных положений.
4			Бег по пересеченной местности	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Медленный бег, попеременный бег, контрольный норматив времени .	Бег по пересеченной местности от 2- 3,5 км.	
5			Тройной национальный прыжок	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой.	Выполнение тройного национального прыжка.	Повторить технику тройного прыжка.
6			Прыжки через нарты	Урок совершенствования	Спрыгивание с горки матов с последующими прыжками через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см.	Совершенствование навыков прыжков через нарты.	

**Календарно – тематическое планирование по курсу «физическая культура». 9 класс**

**Мальчики, Филиппов А.С.**

П\ № уро ка	Дата проведения		Тема урока	Формы организац ии учебных занятий	Содержание	Основные виды учебной деятельности	Дом. Задание
	План	Факт					
<b>Легкая атлетика 6 ч.</b>							
1			Инструктаж ТБ на занятии лёгкой атлетики	Урок - лекция	инструктаж по ТБ.	инструктаж по ТБ.	Повторить инструктаж по технике безопасности
2			Спринтерский бег	Урок открытия нового знания	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Возрастные физиологические особенности развития	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Знать возрастные физиологические особенности развития. Знать правила	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.



						техники безопасности на уроках легкой атлетики.	
3			Скоростной бег до 60 м	Урок совершенствования	Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
4			Тестирование	Урок-тест	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
5			Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. 3x10	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	техника низкого старта и стартового разгона	Выполнять упражнения на пресс

6			Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	техника низкого старта и стартового разгона Контрольный урок. Бег на 60 м на результат	Играть в подвижные игры на свежем воздухе
<b>Плавание 6 ч.</b>							
1			Личная гигиена при занятиях плаванием	Ознакомительный урок	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	ТБ в душевых, бассейне. Личная гигиена.	ОРУ пловцов на суше
2			ОРУ на суше и воде	Урок совершенствования	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки. Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.	Уметь выполнять имитацию двигательных действий пловцов на суше.	ОРУ пловцов на суше

3			Кроль на груди	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений кролем на груди Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
4			Кроль на спине	Урок совершенствования	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	Уметь выполнять технику движений кролем на спине. Плавание 25м на скорость.	ОРУ пловцов на суше

5			Брасс	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений брасом. Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
6			Старты с тумбочки, воды	Урок совершенствования	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и . Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	Уметь выполнять технику старта.	ОРУ пловцов на суше
<b>Волейбол 6 ч.</b>							

1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Урок - лекция	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Повторить правила техники безопасности при игре баскетбол.
2			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Равномерный бег, Чередование ходьбы и бега. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Чередование ходьбы и бега. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Знать терминологию баскетбола
4			Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	Урок открытия нового знания	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Равномерный бег, передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Знать правила игры в баскетбол.

5			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
6			Ведение мяча с изменением направления движения	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Ведение мяча с изменением направления движения	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба) Ведение мяча с изменением направления движения.	Повторить технику передачи мяча.
<b>Кроссфит 6 ч.</b>							
1			Комплекс Синди (Cindy)	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении.	

2.			Комплекс Мэри (Mary)	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении.	
3.			Комплекс Табата (Tabata Something Else)	Урок совершенствования	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении.	
4.			Комплекс Энни (Annie)	Урок совершенствования	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении.	
5.			Комплекс ТЭнджи (Angie)	Урок совершенствования	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении.	
6.			Комплекс ТФрэн (Fran)	Урок совершенствования	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении.	
<b>Плавание 8 ч.</b>							
1					ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений	Уметь выполнять имитацию двигательных действий пловцов на суше.	ОРУ пловцов на суше

			ОРУ на суше и воде	Урок совершенствования	<p>пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки.</p> <p>Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.</p>		
2			Кроль на груди	Урок совершенствования	<p>ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.</p>	<p>Уметь выполнять технику движений кролем на груди</p> <p>Плавание 25-50м на скорость.</p>	ОРУ пловцов на суше



3			Кроль на спине	Урок совершенствования	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	Уметь выполнять технику движений кролем на спине. Плавание 25м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
4			Брасс	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений брасом. Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
5			Старты с тумбочки, воды		Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды.	Уметь выполнять технику старта.	ОРУ пловцов на суше

				Урок совершенствования	П/и . Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.		
6			Ныряние	Урок совершенствования	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	Уметь выполнять технику ныряния с тумбочки и от бортика. Плавание под водой до 15м с задержкой дыхания.	ОРУ пловцов на суше
7			Повороты	Урок совершенствования	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. П/и, эстафеты с мячами, плавательными досками.	Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. Техника поворотов.	ОРУ пловцов на суше
8			Брасс	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной	Уметь выполнять технику движений брасом. Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше

					координации до 500м. П/И на воде с мячом.		
<b>Баскетбол 8 ч.</b>							
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Урок - лекция	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Повторить правила техники безопасности при игре баскетбол.
2			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Равномерный бег, Чередование ходьбы и бега. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Чередование ходьбы и бега. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Знать терминологию баскетбола
4			Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Урок открытия	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи	Равномерный бег, передачи баскетбольного мяча одной	Знать правила игры в баскетбол.

			и одной рукой от плеча в движении	нового знания	баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	рукой от плеча на месте и в движении.	
5			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
6			Ведение мяча с изменением направления движения	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Ведение мяча с изменением направления движения	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба) Ведение мяча с изменением направления движения.	Повторить технику передачи мяча.
7			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Остановка в два шага после ведения мяча по прямой, бега в медленном темпе, остановка прыжком по сигналу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Равномерный бег. чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Повторить технику передачи мяча.
8			Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Контрольный урок. Ведение мяча с	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.

					Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	изменением направления движения и скорости	
<b>Гимнастика 5 ч.</b>							
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Урок - лекция	Соблюдать правила безопасности и травматизма на уроках гимнастики.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой
2			Строевые упражнения	Урок совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (Д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выполнять упражнения на осанку.
3				Урок совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М).	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.

			Висы. Строевые упражнения		Махом одной толчком другой подъем переворотом (Д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	координации при вы- полнении упражнений в весе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	
4			Опорный прыжок.	Урок совершенс- твования	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила честной игры (FAIR PLAY).	Демонстрировать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполне- нии опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила честной игры (FAIR PLAY).	Выполнять упражнения на гибкость.
5			Опорный прыжок.	Урок совершенс- твования	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Упражнения с мячами, обручами, скакалками.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Роль режима дня.
<b>Волейбол 5 ч.</b>							

1			ТБ. Прямой нападающий удар	Урок лекция	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	Выполнять упражнения на пресс.
2			Прием, передача, удар	Урок совершенствования	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Тактика свободного удара	Урок совершенствования	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.
4			позиционные нападения без изменений позиций игроков.	Урок открытия нового знания	Выполнение остановок и поворотов по сигналу, после движения (шагом), после ускорения в различных направлениях. передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Знать правила игры.

5			Игровые упражнения	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает верхней передачей. Набрасывание мяча партнеру, с небольшим недолетом или в сторону, партнер возвращает верхней передачей. Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
<b>Лыжная подготовка 6 ч</b>							
1			Одновременный одношажный ход	Урок открытия нового знания	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Знать правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	Выполнять комплекс УГТ
2			Поворот на месте махом	Урок закрепления	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный	Уметь выполнять поворот на месте махом.	Контроль техники одновременного бесшажного



					бесшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Развитие выносливости. Поворот на месте махом.		и одношажного ходов.
3			Попеременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2 км. Знать правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Выполнять комплекс УГТ
4			Одновременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода на дистанции 2.5 км. Переход с хода на ход. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2.5 км попеременным двухшажным ходом. Знать виды лыжного спорта.	Составить комплекс ОФП на развитие силы мышц брюшного пресса.
5			Переход с хода на ход	Урок закрепления	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции 2.5 км с	Уметь переходить с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Контроль техники попеременного

					ускорением на отрезках 300 м. Переход с хода на ход. Одновременный двухшажный ход.		двухшажного хода
6			Дистанция 1 км	Урок закрепления	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подъём «ёлочкой», Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью	Выполнять комплекс ОФП  На развитие скоростно - силовых качеств.
<b>Конькобежная подготовка 6 ч.</b>							
1			Совершенствование техники скольжения на коньках	Урок открытия нового знания	Знакомство с техникой бега на коньках. Особенности техники бега по повороту.	Посадка конькобежца, скользящий шаг на прямой и по повороту. Типичные ошибки при освоении общей схемы бега на коньках. Отличительные особенности бега на прямой и по повороту.	
2			Совершенствование техники торможения "плугом"	Урок открытия нового знания	ОРУ, бег на длинные дистанции; - длительная ходьба; - бег на коньках;	Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий по конькобежному спорту.	
3			Совершенствование техники торможения "полуплугом"	Урок открытия	ОРУ, бег на длинные дистанции; - длительная ходьба;	Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время	

				нового знания	- бег на коньках;	занятий по конькобежному спорту.	
4			Развитие равновесия и координации движения	Урок открытия нового знания	ОРУ, бег на длинные дистанции; - длительная ходьба; - бег на коньках;	Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий по конькобежному спорту.	
5			Совершенствование техники скольжения на коньках	Урок открытия нового знания	ОРУ, бег на длинные дистанции; - длительная ходьба; - бег на коньках;	Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий по конькобежному спорту.	
6			Конькобежная подготовка	Урок закрепления	ОРУ, бег на длинные дистанции; - длительная ходьба; - бег на коньках;	Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий по конькобежному спорту.	
<b>Северное многоборье 6 ч.</b>							
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Урок открытия нового знания	Соблюдать правила безопасности и травматизма на уроках по северному многоборью.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Повторить технику безопасности на занятиях по северному многоборью
2			Метание тынзяна на хорей	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Совершенствование техники метания тынзяна на хорей.	Особенности изготовления тынзяна, хорей. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяна.	Знать технику метания тынзяна.

3			Метание набивных мячей из различных положений	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.	Правильное выполнение метания мяча в цель с места.	Повторить технику метания мяча из различных положений.
4			Бег по пересеченной местности	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Медленный бег, попеременный бег, контрольный норматив времени .	Бег по пересеченной местности от 2- 3,5 км.	
5			Тройной национальный прыжок	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой.	Выполнение тройного национального прыжка.	Повторить технику тройного прыжка.
6			Прыжки через нарты	Урок совершенствования	Спрыгивание с горки матов с последующими прыжками через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см.	Совершенствование навыков прыжков через нарты.	

