**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа имени**

**Расула Гамзатова Кизлярского района Республики Дагестан»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рекомендовано  методическим объединением  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Белокурова Т.А.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_г. | Согласовано:  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Махмудова Э.М.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_\_г |  | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Исмаилов Г.А.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**9 класс**

**Учитель физ-ры : Мусаев П. М.**

**2021 – 2022 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная рабочая программа «Физическая культура» разработана в соответствии с программой среднего (полного) общего образования по физической культуре, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура. 9 класс с учетом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и на основе авторских программ. Приказ МО РФ №1089 от 05.03.2004. Примерная рабочая программа разработана для 9 классов, реализуется первый год. Срок реализации программы один год. Программа для 9 класса рассчитана на 66 учебных часов, из расчета 2 часа в неделю.

Программа «Физическая культура» отражает основные направления педагогического процессе по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подго­товленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорово го образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

* расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
* расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
* гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
* развитие физических качеств;
* развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **9** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **9** | **Прыжки  в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени | | |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

Домашнее задание по физической культуре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я | НА КАКОМ  УРОКЕ |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10-  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 5 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,23,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | |
| 2 | Спортивная игра волейбол |  |  | 10 |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 16 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 16 |
| 5 | Спортивная игра баскетбол |  |  | 10 |  |
|  | Итого | 16 | 16 | 20 | 16 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

***Пособие для учащихся***

**-**Лях.В.И.Физическая культура: учебник для 10-11 классов.- М. Просвящение, 2007.

***Пособие для учителя:***

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура для 10-11 классов;

- Справочник учителя физкультуры. Издательство « Учитель».

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/ понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**Знать/понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнения различной направленности;

**Уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

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

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Объяснять***

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
* цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***Характеризовать****:*

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
* особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
* особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
* -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

* личной гигиены и здорового образа жизни;
* организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить***

* самостоятельные занятия физическими упражнениями;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
* приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство по виду спорта.

***Составлять****:*

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

***Определять:***

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями;
* функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

***Основы физической культуры и  
здорового образа жизни***

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности*[1](http://www.edusite.ru/DswMedia/index_l.html-_ftn1" \o "" \t "_blank)*.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

***Физкультурно-оздоровительная  
деятельность***

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе,* мини-футболе*.*

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

 

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.***

*Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с места).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини - футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

# Работа со слабоуспевающими обучающимися

# В физической культуре так же, как и в других школьных дисциплинах, к сожалению, всё ещё имеются слабоуспевающие школьники. Необходимо выяснить причину отставания, определить действительный уровень его знаний, после чего "возвратить его” на ту ступень обучения, где он будет соответствовать требованиям программы, Государственным Образовательным Стандартам.

# Как учить? Продумать и осуществить индивидуальный план обучения.

# Из приведённого выше краткого обзора можно сделать следующие выводы:

# Чтобы предотвратить неуспеваемость, надо своевременно выявлять образовавшиеся пробелы в знаниях, умениях и навыках учащихся и организовать своевременную ликвидацию этих пробелов.

# Нужно установить правильность и разумность способов учебной работы, применяемых учащимися, и при необходимости корректировать эти способы. Нужно систематически обучать учащихся общеучебным умениям и навыкам.

# Нужно так организовать учебный процесс, жизнь учащихся в школе и в классе, чтобы вызвать и развить у учащихся внутреннюю мотивацию учебной деятельности, стойкий познавательный интерес к учению.

# В практике школьного физического воспитания используется разнообразные формы организации работы со слабоуспевающими, но наибольший эффект дают занятия в группах ОФП. со школьниками. Вошедшие в неё следует систематически проводить дополнительные занятия, при чём работа должна вестись индивидуально с каждым. Постоянный учёт достижений и результатов школьников позволяет контролировать сдвиги в их функциональной и физической подготовки.

# Учащиеся любят то, что понимают, в чем добиваются успеха, что умеют делать. Любому ученику приятно получать хорошие оценки, даже нарушителю дисциплины. Важно, чтобы с помощью товарищей, учителей он добивался первых успехов, и чтобы они были замечены и отмечены, чтобы он видел, что учитель рад его успехам, или огорчён его неудачами. Как этого добиться?

# Здесь не обойтись без дифференцированного подхода в обучении.

# Дифференцированный подход может быть осуществлен на любом из этапов урока:

# При закреплении.

# При проверке домашнего задания.

# При самостоятельной работе.

# Дифференцированный подход к обучению предусматривает использование соответствующих дидактических материалов: специальных обучающих таблиц, плакатов для самоконтроля; карточек – заданий, определяющих условие предлагаемого задания.

# В практике работы с отстающими следует использовать и самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. Это очень полезная и эффективная форма, но она требует от учителя детального знания возможностей каждого ученика и приносит хорошие результаты лишь при соблюдением следующих условий: при приобщении слабоуспевающих по физической культуре учеников к самостоятельным занятиям не обходимо им дать точные ориентиры – нормативные показатели уровня развития основных качеств, соответствующего их возрасту и полу; убедить их в практической пользе таких занятий, являющихся необходимым дополнением к урокам; для каждого ученика выполнить главные направление его работы. Важно убедить их активно двигаться, сознательно выполнять упражнения, тогда результаты контрольных нормативов будут выступать как отражения большой работы, которую ученик проделал сам, выполняемый либо на уроке, либо на дополнительных занятиях. Большое значение имеет и подбор упражнений для того или иного обучаемого с учётом его подготовки, а точнее – отставание от необходимого уровня.

# Выбор средств физической культуры для осуществления коррекции недостатков физического развития зависит от выявленных недостатков, истинных или имеющихся воображений школьника. Спектр так называемых недостатков физического развития у школьников чрезвычайно широк. К ним относится у юношей преимущественно – дефицит мышечной массы, различные искривления позвоночника (по большей части впалая грудь, сутулость), не достаточное развитие основных двигательных способностей (общей выносливости, мышечной силы, координации); у девушек – избыточная масса тела, слабо развитая гибкость, координация движения, сутулость. Важно отметить, что каждый школьник по-своему воспринимает недостатки своего физического развития. Многое здесь зависит от личности, свойство нервной системы, также от мнения окружающих.

# Для юношей с дефектом мышечной массы рекомендуются упражнения силовой направленности: занятия с гантелями, гирями, резиновыми эспандерами для различных мышц (ног, рук, туловища). В процессе таких занятий необходимо правильно подобрать нагрузку для разных частей тела, что бы не возникло непропорциональное развитие отдельно мышечных групп по сравнение с другими.

# Для улучшения координации и гибкости, пропорции тела у девушек полезны спортивные игры (теннис, волейбол), ритмичная гимнастика, танцы, аэробика, шейпинг. Эти занятия у большинства девушек позволяет повысить уровень самооценки, их уверенность в своих силах и способствует формированию личностных качеств – воли, самообладания, смелости и решительности.

# Как юношам, так и девушкам, имеющим недостатки физического развития, очень полезны выполнение утренней гигиенической гимнастики, ведение здорового образа жизни, а так же ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

# Основными причинами слабоуспеваемости на уроках физической культуры являются: состояния здоровья, генотип, внутренние позиции, доминирующие психоэмоциональные состояния.

# Основными средствами педагогической коррекции слабоуспеваемости являются: понимание со стороны учителя, позитивное стимулирование, подчёркивание достижений школьникам, развёрнутая оценка результатов его учебной деятельности, опора на положительное в личности ученика и помощь при подготовки к уроку.

# Индивидуальная работа со слабоуспевающими, систематически дополнительные занятия в группах ОФП, самостоятельная домашняя работа позволяют достичь требуемых результатов. Не малую роль играет метод личной перспективы, создающий у школьника веру в свои возможности.

# Часто перед многими учениками стоит проблема общения ученик–учитель. Им трудно бывает задать вопрос, попросить объяснить снова из-за индивидуальных особенностей личности. У одноклассников проще спросить непонятное, получить консультацию и попросить объяснить. Значит, надо организовать работу так, чтобы в нужный момент на помощь мог прийти одноклассник, чтобы можно было спросить, выяснить, и при этом не было страшно получить неудовлетворительную оценку. Cоздание ситуации успеха в физической деятельности, закрепление потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями, личный пример учителя, а так же контакты с родителями учеников позволяет решить проблему слабо успеваемости по физической культуре.

# Физкультура для детей с ОВЗ в школе — важный предмет, обучающий ребенка уважать свое тело. Сам процесс физического воспитания включает восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дифицита двигательной активности с учетом конкретного дефекта, формирование морально-волевых качеств. В его основе лежит адаптивная физическая культура (АФК) направленная на реабилитацию «особых» детей и их включение в здоровую социальную среду.

# Значение и особенности АФК Адаптивная физкультура — это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Ее методы и приемы — физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации. Двигательные нарушения, так же как интеллектуальные и речевые, связаны с органической патологией двигательно-кинестетического анализатора. Специальные упражнения АФК совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект. Так же оздоравливается связанная с моторикой вегетативная система. В инклюзивной школе дети с ОВЗ (кроме нарушений ОДА) выполняют те же упражнения, что и здоровые школьники, но без нормативных требований, и приемы АФК. Основные принципы АФК: 1. Индивидуализация: опора на индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития. 2. Компенсаторная направленность: возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиления сохраненных, создание «обходных путей». 3. Учет возрастных особенностей: осознание, что ребенок с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом . 4. Адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка. 5. Оптимальность: разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приемы. 6. Вариативность: многообразие упражнений и условий их выполнения разные способы регулирования эмоционального состояния: релаксация, нетрадиционные псхотехники (гимнастика тайцзицюань для старшеклассников) разные формы воздействия на сенсорные каналы: зрение, слух, кинестетику, обоняние развитие речи (подвижные игры с речетативами) развитие мелкой моторики («пальчиковые» игры) развитие интеллекта (игры со счетом, выстраиванием слов)

# Критерии оценки успеваемости пол разделам программы:

# Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

# Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

# Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

# Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

# Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

# Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

# Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

# Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

# Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

# Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

# Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

# Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

# Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

# Итоговая оценка.

# Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (В старших классах за полугодие), учебный год.

# Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

# Знания

# Двигательные умения и навыки

# Сдвиги в развитии физических способностей

# Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тематический план 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** |  | **Вид контроля** | **НРК** | **дата** | |
| **уметь** | По плану | Факт-ки |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |
| **I четверть 16 ч.** | | | | | | | | | |
| 1. | **Легкая атлетика**  **(11ч)** | Спринтерский бег, эстафетный бег | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенст­вования | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |  |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенст­вования | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |  |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенст­вования | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |  |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенст­вования | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |  |
| 6 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Сдача нормативов.  М.: «5»-8,6 с;  «4» - 8,9 с;  «3» - 9,1 с; д.; «5» - 9,1 с;  «4» - 9,3 с;  «3» - 9,7 с. |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Отталкивание. Метание мяча на даль­ность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История оте­чественного спорта | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Отталкивание. Метание мяча на даль­ность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История оте­чественного спорта | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| 11 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий |  |  |  |
| 12 | **Кроссовая подготовка**  **(5 ч)** | Бег по пере­сеченной ме­стности (10 м) | Комплексный | Бег *(10мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий |  |  |  |
| 13 |  | Преодоление горизонтальных препят­ствий | Совершенст­вования | Бег *(10мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий |  |  |  |
| 14 | Специальные беговые упражнения | Комплексный | Бег *(12мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий |  |  |  |
| 15 | Развитие выносливости. | Комплексный | Бег *(12 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий |  |  |  |
| 16 | Бег *(14мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий | Комплексный | Бег *(14мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий |  |  |  |
|  | **II четверть 16 ч.** | | | | | | | |
| 17 | **Гимнастика**  **(16часов)** | Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Строе­вые упражне­ния | обучение | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой.  Подъем махом вперед в сед ноги врозь, махом вперед подъем переворот в упор, из виса согнутся в тазобедренных суставах вперед, разогнутся до положения виса прогнувшись, из крайне заднего положения сгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки, послать ноги вверх за перекладину до положения виса на животе, вращаясь разогнуться и выпрямляя руки, перейти в упор, выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять положение седа ноги врозь | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |
| 18 |  | Висы и упоры. Строе­вые упражне­ния | обучение | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой.  Подъем махом вперед в сед ноги врозь, махом вперед подъем переворот в упор, из виса согнутся в тазобедренных суставах вперед, разогнутся до положения виса прогнувшись, из крайне заднего положения сгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки, послать ноги вверх за перекладину до положения виса на животе, вращаясь разогнуться и выпрямляя руки, перейти в упор, выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять положение седа ноги врозь | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |
| 19 |  | Висы и упоры. Строе­вые упражне­ния | закрепление | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой.  Подъем махом вперед в сед ноги врозь, махом вперед подъем переворот в упор, из виса согнутся в тазобедренных суставах вперед, разогнутся до положения виса прогнувшись, из крайне заднего положения сгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки, послать ноги вверх за перекладину до положения виса на животе, вращаясь разогнуться и выпрямляя руки, перейти в упор, выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять положение седа ноги врозь | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |
| 20 |  | Висы и упоры. Строе­вые упражне­ния | совершенствование | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой.  Подъем махом вперед в сед ноги врозь, махом вперед подъем переворот в упор, из виса согнутся в тазобедренных суставах вперед, разогнутся до положения виса прогнувшись, из крайне заднего положения сгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки, послать ноги вверх за перекладину до положения виса на животе, вращаясь разогнуться и выпрямляя руки, перейти в упор, выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять положение седа ноги врозь | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |
| 21 |  | Висы и упоры. Строе­вые упражне­ния | зачет | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой.  Подъем махом вперед в сед ноги врозь, махом вперед подъем переворот в упор, из виса согнутся в тазобедренных суставах вперед, разогнутся до положения виса прогнувшись, из крайне заднего положения сгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки, послать ноги вверх за перекладину до положения виса на животе, вращаясь разогнуться и выпрямляя руки, перейти в упор, выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять положение седа ноги врозь | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий |  |  |  |
| 22 |  | Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения. Лазание | обучение | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок через козла в длину согнув ноги(115см)(м.). Прыжок через коня в ширину боком (110см) (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |  |
| 23 |  | Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения. Лазание | обучение | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок через козла в длину согнув ноги(115см)(м.). Прыжок через коня в ширину боком (110см) (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |  |
| 24 |  | Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения. Лазание | обучение | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок через козла в длину согнув ноги(115см)(м.). Прыжок через коня в ширину боком (110см) (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |  |
| 25 |  | Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения. Лазание | обучение | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок через козла в длину согнув ноги(115см)(м.). Прыжок через коня в ширину боком (110см) (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |  |
| 26 |  | Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения. Лазание | обучение | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок через козла в длину согнув ноги(115см)(м.). Прыжок через коня в ширину боком (110см) (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |  |
| 27 |  | Опорный прыжок. Строевые уп­ражнения. Лазание | зачет | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок через козла в длину согнув ноги(115см)(м.). Прыжок через коня в ширину боком (110см) (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка. Ла­зание по канату: 6 м - 12 с (м.) |  |  |  |
| 28 |  | Акробатика  Упражнения на брусьях. | Изучение нового мате­риала | Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью, переворот в сторону с разбега,(м.). Рав­новесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад с поворотом в полу шпагат Кувырок назад в полу шпагат (д.). Подъем махом вперед в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  |  |
| 29 |  | Акробатика  Упражнения на брусьях. | обучение | Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью, переворот в сторону с разбега,(м.). Рав­новесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад с поворотом в полу шпагат Кувырок назад в полу шпагат (д.). Подъем махом вперед в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  |  |
| 30 |  | Акробатика  Упражнения на брусьях. | закрепление | Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью, переворот в сторону с разбега,(м.). Рав­новесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад с поворотом в полу шпагат Кувырок назад в полу шпагат (д.). Подъем махом вперед в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  |  |
| 31 |  | Акробатика  Упражнения на брусьях. | закрепление | Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью, переворот в сторону с разбега,(м.). Рав­новесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад с поворотом в полу шпагат Кувырок назад в полу шпагат (д.). Подъем махом вперед в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  |  |
| 32 |  | Акробатика  Упражнения на брусьях. | Совершенствование | Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок назад в стойку на руках с помощью, переворот в сторону с разбега,(м.). Рав­новесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад с поворотом в полу шпагат Кувырок назад в полу шпагат (д.). Подъем махом вперед в сед ноги врозь, из размахивания в упоре на руках ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий |  |  |  |
| **III четверть 20 ч.** | | | | | | | | | |
| 33 | **Спортивные игры**  **Баскетбол**  **(10 ч)** | Баскетбол | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 34 |  | Баскетбол | обучение | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 35 |  | Баскетбол | закрепление | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 36 |  | Баскетбол | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 37 |  | Баскетбол | закрепление | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3) | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 38 |  | Баскетбол | зачет | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учеб­ная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий  Оценка техники штрафного броска |  |  |  |
| 39 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 40 |  | Баскетбол | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке |  |  |  |
| 41 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 42 |  | Баскетбол | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 43 | **Спортивные игры волейбол (10ч)** | Волейбол | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. ТБ на уроках | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 44 |  | Волейбол | обучение | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 45 |  | Волейбол | закрепление | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах |  |  |  |
| 46 |  | Волейбол | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 47 |  | Волейбол | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 48 |  | Волейбол | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах |  |  |  |
| 49 |  | Волейбол | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| 50 |  | Волейбол | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.  Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;  применять в игре техни­ческие приемы | Текущий |  |  |  |
| 51 |  | Волейбол | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи |  |  |  |
| 52 |  | Волейбол | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |  |
| **IV четверть 14ч.** | | | | | | | | | |
| 53 | **Кроссовая подготовка (8ч)** | Бег по пере­сеченной местности | Комплексный | Бег *(8 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий |  |  |  |
| 54 |  | Бег по пере­сеченной местности | Комплексный | Бег *(10мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий |  |  |  |
| 55 |  | Бег по пере­сеченной местности | Совершенст­вования | Бег *(10мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий |  |  |  |
| 56 |  | Бег по пере­сеченной местности | Совершенст­вования | Бег *(12 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий |  |  |  |
| 57 |  | Бег по пере­сеченной местности | Совершенст­вования | Бег *(12 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий |  |  |  |
| 58 |  | Бег по пере­сеченной местности | Совершенст­вования | Бег *(14мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий |  |  |  |
| 59 |  | Бег по пере­сеченной местности | Совершенст­вования | Бег *(14 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий |  |  |  |
| 60 |  | Бег по пере­сеченной местности | Совершенст­вования | Бег *(15 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий |  |  |  |
| 61 | **Легкая атлетика (6ч)** | Бег на средние дистанции | Комплексный | Бег (2000м-м и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий |  |  |  |
| 62 |  | Бег на средние дистанции | Комплексный | Бег (2000м-м и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий |  |  |  |
| 63 |  | Бег на средние дистанции | Комплексный | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | Сдача нормативов.  М: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин |  |  |  |
| 64 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Вводный | Низкий старт(до 30м)Стартовый разгон Бег  По дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м | Текущий |  |  |  |
| 65 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |  |
| 66 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |  |  |  |