

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. РЫБАЧИЙ»**

**Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета школы  
протокол № 1 от 30.08.2023 года**

**Утверждаю  
директор МАОУ СОШ  
п. Рыбачий  
Л.П.Яковлева  
приказ № 58 от 30.08.2023 года**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
начальное общее образование  
базовый курс  
9 класс**

**Учитель физической культуры  
Бурич Виолета Викторовна**

**Рыбачий  
2023 г**

## Пояснительная записка.

Содержание моей рабочей программы среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение комплексной программы по физической культуре для обучающихся 8 - 9 класса. (Лях В. И, Зданевич А.А.-М.: Просвещение, 2008).

Эта программа рассчитана на условия нашей МАОУ СОШ п.Рыбачий Калининградской области, базой для занятий физическим воспитанием и определенным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались нормативы «Президентских состязаний», а так же участие сборных команд школы в районной и областной Спартакиаде по традиционным видам спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, стритбол, шахматы, шашки, н/теннис, лапта).

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Согласно Базисному учебному плану среднего (полного) образования на обязательное изучение всех тем программ по физической культуре отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю, в 9 классе. Срок реализации данной программы 2 года, 2023 - 2025 учебный год.

В программе для 8 класса двигательная деятельность, как раздел рабочей программы, представлена следующими видами программного материала:

**«Инструктаж по технике безопасности» - 4 урока.**

*«Основы знаний по физической культуре» -4 урока, и включает в себя следующие темы: «История физической культуры», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека».*

*«Способы двигательной деятельности» - в процессе урока, и включает в себя следующие темы «Организация и проведение занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой».*

*«Физическое совершенствование» - 98 уроков: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол»,(мини – футбол!», «Плавание». *«Контрольные зачеты» - 20 уроков.**

*«Подведение итогов учебного года» - 1 урок.*

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре обучающиеся, по окончании 8 - 9 класса, должны достигнуть следующего уровня физической подготовленности:

### Уровень физической подготовленности учащихся 13 — 14 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м/с	13 14	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
		60 м/сек							
2.	Координационные	Челночный Бег 4x9 м, с	13 14	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
		3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	13 14	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	13 14	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
			5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	13 14	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (раз) – м. На низкой – д.	13 14	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
			7.	Координационные.	Метание мяча – 150 гр	13 14	25 25	30 30	35 35
8.	Скоростно силовые	Полоса препятствий (мин)	13 14	1,30 1,30	1,15 1,15	1,05 1,05	1,35 1,35	1,25 1,25	1,15 1,15

## Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### 4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Литература

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1	<b>Стандарт начального общего образования по физической культуре</b>
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.3	В.И. Лях, учебник <<Физическая культура 10-11 класс>> -М.: «Просвещение», 2006г.
1.4	<b>Рабочая программа по физической культуре</b>
2	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1	<b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</b>
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 10-11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ.

1.	Бревно гимнастическое напольное
2.	Гимнастический конь, козел, мостик подкидной
3.	Канат для лазанья, перетягивания
4.	Переключатель гимнастический (пристеночный)
5.	Стенка гимнастическая
6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, тренировочные баскетбольные щиты)
8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
9.	Палка гимнастическая
10.	Скакунка детская
11.	Мат гимнастический
12.	Гимнастический подкидной мостик
13.	Кегли, конусы, фишки



14.	Обруч детский
15.	Рулетка измерительная
16.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
17.	Методические пособия для плавания
18.	Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная
19.	Аптечка

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 8 - 9 класса  
- 3 часа в неделю.**

№ урока	Дата	Раздел программы	Кол - во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
1.		<b>I четверть.</b> Основы знаний Инструктаж по ТБ.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Нормы ГТО
2 - 3		<i>Легкая атлетика(Л/А).</i> Спринтерский бег Развитие ССС.	2	Обучение	Правила личной гигиены. Комплекс ОРУ. Повторение. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.). Спортигры.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон	текущий	Силовая подготовка (руки)
4 - 5		Высокий старт	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 - 30 метров.Зачет – нормы ГТО.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Силовая подготовка (ноги)
6 - 7		Эстафетный бег.	2	ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 20 - 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Зачеты по ГТО.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	РДК
8		Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров - на результат. Спортигры.	Уметь финишировать		РДК
9-10		Развитие скоростной выносливости	2	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	РДК
11		<b>Метание – мяча 150 г.</b> Развитие ССС.	1	обучение	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 2 кг, девушки - до 1 кг. Метание на дальность отскока от стены, на дальность в коридоре 5 - 6 метров. Спортигры. Зачет по ОФП.	Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	РДК
12		Метание мяча на дальность.	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег -на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность - тест.	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	текущий	РДК

13		Метание мяча на дальность.	1	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	РДК
14 -15		<b>Полоса препятствий</b> Развитие СК.	2	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Многоскоки, тройной прыжок, прыжки на скакалке. Полоса препятствий	Уметь демонстрировать технику прыжка.	текущий	Круговая тренировка.
16		Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.		текущий	Дневник самоконтроля
17		Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега - на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Самоподготовка
18 -19		<b>Кроссовая подготовка.</b> Развитие выносливости.	2	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	К зачетам по ОФП.
20		Развитие силовой выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров - на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	РДК
21-22		РДК.Преодоление препятствий	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием. Спортигры.	Уметь демонстрировать физ/кондиции.	текущий	РДК
23		Переменный бег	1	комплексный	ОРУ в движении.Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 минут.	Уметь демонстрировать физ/кондиции.	текущий	РДК
24		Гладкий бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега .	текущий	РДК
25 -27		<b>Плавание</b>	3	Совершенствование	Сухая разминка. Специальные упражнения. Плавание в равномерном темпе до 20 минут. Совершенствование техники способом – кроль на груди. Игры с мячом.	Уметь дышать в воду	текущий	Правила соревнований
28 -29		<b>II четверть</b> <b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Повторение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов.	текущий	РДК
30 -32		Передача мяча	3	Обучение	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые	Уметь выполнять	текущий	Ком-

		сверху.			упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча двумя руками сверху у стены, над собой, в парах.	передачи мяча.		плекс УГГ
33-35		Передача мяча снизу	3	ком-плексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты передачи мяча. Передача мяча спиной. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Ком-плекс УГГ
36- 37		Волейбол.	2	ком-плексный	ОРУ с мячом. Варианты передачи мяча в парах у сетки. Учебная игра в парах, в тройках по правилам. Зачет по ОФП.	Корректировка техники	текущий	РДК
38-39		<b>Волейбол</b>	2	ком-плексный	ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Прием мяча снизу, сверху. Передача мяча в парах. Сочетание приемов: передача мяча в парах на месте. Учебная игра через сетку в тройках.	Корректировка техники передачи мяча.	текущий	РДК
40-41		<b>Волейбол</b>	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника паса, передачи в группе – упр. «Ручеек». Сочетание приемов – пас – прием сверху. Учебная игра у сетки. Технический зачет.	Уметь выполнять передачу мяча на месте.	текущий	РДК
42 - 43		<b>Волейбол</b>	2	Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: пас – прием сверху на месте, в движении в парах. Прямая нижняя подача с 3 – 5 м. Учебная игра.	Упр. на координацию.	текущий	РДК
44		<b>Волейбол</b>	1	Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Передача мяча. Сочетание приемов: передача верхним приемом мяча на месте. Взаимодействие двух игроков «подай мяч снизу». Учебная игра.	Упр. на гибкость.	текущий	РДК
45- 47		<b>Плавание</b>	3	Совершенство-вание	ОРУ. Совершенствование техники дыхания с работой ног. Плавание на технику, выносливость с применением плавсредств..	Иметь устойчивую технику в целом.	текущий	РДК
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
		<b>III четверть Гимнастика. Основы знаний</b>	14	ком-плексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Специальные упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	текущий	РДК
48 - 49		Силовая подготовка.	2		Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями - круговая тренировка.	Самостоятельная работа.	текущий	РДК
50 -51		Акробатические упражнения	2	ком-плексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Корректировка техники выполнения уп-	текущий	РДК

					Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	ражнений.		
52-53		Развитие гибкости	2	Совершенство-вание	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать акробатические упражнения.	текущий	РДК
54-56		Упражнения в висе и упорах.	3	ком-плексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики. Девочки - упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Опорный прыжок.	Корректировка техники.	текущий	Ком-плекс
57-58		Развитие силовых способностей	2	ком-плексный	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и г/стенке. Опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения уп-ражнений	текущий	Ком-плекс
59-60		Развитие коорди-национных спо-собностей.	2	ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость. Опорный прыжок.		текущий	РДК
61- 62		Развитие скоростно - силовых спо-собностей.	2	ком-плексный	ОРУ, Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	Корректировка техники выполнения уп-ражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	К зачету по ОФП
63 -64		<b>Баскетбол</b>	2	Совер-шенство-вание	Инструктаж Т/Б на занятиях спортигр. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Ком-плекс УГГ
65 -67		<b>Баскетбол</b>	3	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Корректировка техники.	текущий	РДК
68- 70		<b>Баскетбол</b>	3	Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через сетку с расстояния 3 - 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». <b>Технический зачет.</b>	Корректировка техники.	текущий	РДК
71 -73		<b>Баскетбол</b>	3	совершенство-вание	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и	Уметь демонстрировать	текущий	РДК

					отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага). Подвижные игра: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	технику.		
74 - 75		<b>Баскетбол</b>	2	ком-плексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения.	текущий	Ком-плекс № 3
76 - 78		<b>Плавание</b>	3	ком-плексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствование техники дыхания. <b>Плавание 50 м - на результат.</b>	Корректировка техники выполнения.	текущий	РДК
79- 80		<b>IV четверть Легкая атлетика.</b> Полоса препятствий	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком.	Уметь демонстрировать физ/кондиции	текущий	РДК
81-82		Развитие выносливости.	2	ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	РДК
83-84		Переменный бег	2	ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 минут. Метание мяча.	Уметь демонстрировать физ/кондиции	текущий	Упр. для разминки.
85-86		Кроссовая подготовка	2	Совершенство-вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Метание мяча – совершенствование техники.	Уметь демонстрировать физ/кондиции	текущий	РДК
87		Развитие силовой выносливости	1	ком-плексный	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Метание мяча - <b>зачет.</b>	Техника исполнения.	текущий	РДК
88		Гладкий бег	1	ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. <b>Зачет по ОФП.</b>	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	РДК
89-90		<b>Спринтерский бег</b> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.). <b>Зачет по ОФП.</b>	Уметь демонстрировать стартовый разгон в спринте.	текущий	Круговая тренировка.
90 -91		Высокий старт	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 - до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 - 30 метров.	Уметь выполнять низкий старт.	текущий	РДК
92 -93		Финальное усилие. Эстафеты.	2	ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 20 - 40 метров. Полоса препятствий. Спортигры	Уметь демонстрировать финиш-ние.	текущий	РДК
94		Развитие скорост-	1	Совершен-	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег	Финиширование	текущий	РДК

		ных способностей.		ствование.	со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат.			
95 - 96		Развитие скоростной выносливости	2	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	РДК
97		<b>Метание</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	2	обучение	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 2 кг, девушки - до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Спортигры <b>Зачеты по ОФП.</b>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс СР
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание набивного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	РДК
99 - 101		<b>Плавание</b>	3	Закрепление техники в целом.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Плавание на результат способом - кроль – 5 мин. <b>Сдача контрольного норматива на время – 50 м/с.</b>	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Зачет
102		Итоговый урок.	1		Подведение итогов года. Игровая практика. Задание на летние каникулы.			

**В рабочую программу могут быть внесены изменения, связанные с физической подготовкой класса**