

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 46
с углубленным изучением отдельных предметов

СОГЛАСОВАНА

с научно-методическим
советом школы
протокол № 1
от 30.08.2021

РАССМОТРЕНА

на заседании МЦ учителей
физической культуры, ОБЖ
протокол № 5
от 21.06.2021

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МАОУ СОШ № 46 с
УИОП
от 30.08.2021 №176-од
/В.А.Крукле

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

(Адаптированная с учетом наличия обучающихся с ОВЗ)

(9 классы)

Составитель программы: Волчков Виталий Алексеевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Донских Елена Владимировна,
учитель физической культуры
без категории

**Калининград
2021**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г. и 31.12.2015 г.), Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №46 с УИОП, Адаптированной основной образовательной программы для детей с ОВЗ МАОУ СОШ №46 с УИОП и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2006. - 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Рабочая программа разработана в соответствии с УП ООО МАОУ СОШ № 46 с УИОП на 2021-2022 учебный год и рассчитана на преподавание физической культуры в 9 классе в объеме 3 часов в неделю (33 недели, 99 часов в год). Итоговая аттестация – сдача Нормативов.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовую часть) и вариативную: на инвариативную часть отводится 78 часов; на вариативную часть отводится 21 часа.

О внесенных изменениях в рабочую программу и их обоснование.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климато-географическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объеме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине); лыжная подготовка.

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической обстановки), дистанционная. В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа корректируется с учетом индивидуальности класса, предполагает дифференцированные задания.

Обучение детей с ОВЗ проводится с учетом их особых образовательных потребностей, а именно:

- с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ, с учетом темпа учебной работы, дозированной подачи учебного материала,
- создание специальных условия, как-то: ученик в зоне прямого доступа учителя; на выполнение заданий дается больше времени; индивидуальная помощь в случаях затруднения; более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек и др.

- использование вариативных приемов обучения: предписания с указанием последовательности операций, повтор инструкции; чередование легких и трудных заданий (вопросов), речевой образец и др.

В системе обучения используются различные виды помощи:

-учебные; стимулирующие; направляющие; обучающие и др.

Индивидуально – личностный подход к учащимся с ОВЗ фиксируется в электронном журнале (индивидуальные домашние задания) и рабочих тетрадях учащихся (индивидуальный подход на уроке).

Оценка результатов освоения обучающимся с ОВЗ АООП осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО (ФГОС ООО) и представлены в ООП НОО (ООП ООО) МАОУ СОШ № 46 С УИОП г.Калининграда.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АООП) аттестации обучающегося с ОВЗ включают:

- 1.Особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную); присутствие в классе своего учителя, наличие наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
2. Адаптирование инструкции (упрощение формулировок инструкции, деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания; при необходимости адаптирование текста задания, предоставление дифференцированной помощи; увеличение времени на выполнение заданий; организация короткого перерыва (10-15 мин).

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

В основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой.

Новизна содержания образования по физической культуре определяется реализацией личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов, разработанных в отечественной педагогике, а также рядом принципов, определяющих основы развитие как собственно процесса образования, так и его учебного содержания.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – это обязательный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка и т.д.), внеклассной работе по физической культуре, физкультурно – массовым и спортивным мероприятиям – достигается формирование физической культуры личности. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка. Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1	Базовая часть	78,4 ч
1.1	Знания о физической культуре	7,7 ч. (345 мин.)
1.1.1	История физической культуры	2,3ч. (105 мин.)
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия)	3,1 ч. (135 мин.)
1.1.3.	Физическая культура человека	2,3 ч.(105 мин.)
1.2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	12,6 ч. (565 мин.)
1.2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	6,7 ч. (300 мин.)
1.2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5,9 ч. (265 мин.)
1.3.	Физическое совершенствование	58,1 ч (2615мин)
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2,4 ч. (110 мин)
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	37,9 ч.(1705 мин)

1.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	6,2 ч.(280 мин)
1.3.2.2.	Легкая атлетика	11,7 ч.(525 мин)
1.3.2.3.	Спортивные игры	17,2 ч,(775 мин)
1.3.2.4	Прикладно-ориентированная подготовка	2,8 ч. (125 мин)
1.3.3.	Упражнения общеразвивающей направленности	17,8 ч. (800 мин)
2	Вариативная часть	23,7 ч.(1065 мин)
	ОБЖ и культура здоровья	4 ч. (180мин)
	Народные игры	10 ч. (450 мин)
	Выдающиеся спортсмены России	9,7 час (437 мин)
	ИТОГО:	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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 и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

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

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

Элементы техники национальных видов спорта.

Планируемые результаты освоения предмета, курса «Физическая культура»

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной

направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ***В результате изучения физической культуры ученик должен:*****знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Календарно – тематическое планирование образовательных модулей по физической культуре для учащихся 9 классов.

№ урока	Раздел	Тема	Кол – во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З	Дата пров едения
	Учебный модуль	ОБЖ и культура здоровья		Содержание тем учебного модуля является составной частью урока физкультуры	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>Иметь первоначальные знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p>		

1	Физическая культура	Понятие о физической культуре.		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		
2	Физическая культура (основные понятия)	Физическое развитие человека		Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции		
3	Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам		
4	Физическая культура (основные понятия)	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий		
5	Физическая культура (основные понятия)	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена		

6	Физическая культура (основные понятия)	Адаптивная физическая культура		Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий		
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
8	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль		Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами		
9	Физическая культура (основные понятия)	Спортивная подготовка		Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки		
10	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планирование занятий физической культурой		Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности		

11	Физическая культура (основные понятия)	Здоровье и здоровый образ жизни		Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека		
12	Физическая культура (основные понятия)	Профессионально-прикладная физическая подготовка		Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека		
13	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой		
14	Оценка эффективности занятий физической культурой	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений		
15	Физическая культура человека	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий		

16	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений утренней зарядки		Оздоровительные комплексы утренней зарядки в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>		
17	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз		Оздоровительные комплексы физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для формирования телосложения		Оздоровительные комплексы для формирования телосложения в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
19	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений зрительной гимнастики		Оздоровительные комплексы для зрительной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.		Оздоровительные комплексы дыхательной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
21	Физическая культура человека	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	<p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p>		
22	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	<p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p>		

23	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой		Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физической культурой Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять		На каждом уроке
24	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурпауз (подвижных перемен)		Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		
25	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.					
26	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультур-минутки.					
27	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней		Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		

		зарядки, физкульт-минутки, физкультпауз (подвижных перемен)					
28	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)		Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>		
29	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Самонаблюдение при выборе упражнений и составлении индивидуальных комплексов.		Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		
30	Физическая культура человека	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий		
31	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль		Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.		

32	Физическая культура человека	Восстановительный массаж		Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним	Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы		
33	Физическая культура человека	Проведение банных процедур		Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур		
34	Физическая культура человека	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах		
35	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Организация досуга средствами физической культуры		Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности		
36	Физическая культура человека	Организация и проведение пеших туристских походов.		Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения	Рефераты по теме.	
	Учебный модуль	Выдающиеся спортсмены России (Выдающиеся		Содержание тем учебного модуля является составной частью урока физкультуры	Характеризовать историческую роль спортсмена (тренера, команды) в достижениях советского (российского) спорта. Объяснять и доказывать , чем знаменателен данный спортсмен.		

		люди России)				
37	История физической культуры	Олимпийские игры древности		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	Рефераты по теме.
38	История физической культуры	.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Рефераты по теме.
39	История физической культуры	История зарождения олимпийского движения в России.		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе	Рефераты по теме.
40	История физической культуры	.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Рефераты по теме.
41	История физической культуры	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения		Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Рефераты по теме.

		отечественных спортсменов на Олимпийских играх					
42	История физической культуры	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре	Рефераты по теме.	
43	История физической культуры	Физическая культура в современном обществе		Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них	Рефераты по теме.	
44	ОБЖ	Предупреждение бытового травматизма.			<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>Иметь первоначальные знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных</p>		
45		Что такое авитаминоз?					
46		Профилактика простуды и гриппа					
47		Правильное питание и здоровый образ жизни.					
48		Основные правила безопасного поведения на улицах и дорогах					
49		Профилактика туберкулеза и лишая					
50		Профилактика современных массовых заболеваний					
51		Вред компьютера и вычислительной техники					
52		Повторяем ПДД					
53		Движение по тротуарам, обочинам дороги					
54		Движение на загородных дорогах					
55		Правостороннее движение					
56		Перекрестки и их виды					

57		Сигналы регулировщика	возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;		
58		Тормозной путь и тормозное расстояние			
59		Поведение при дорожно-транспортном происшествии			
60		Поведение при пожаре дома, в школе и в общественном месте			
61		Отравление угарным газом			
62		Правила поведения на водоеме в разный период (осень, зима, весна, лето).			
63		Летние каникулы и безопасность			
64		Оказание первой медицинской помощи.			
65		Правила купания и меры безопасности.			
66		Помощь людям, терпящим бедствие на воде.			
67		Солнечный удар. Меры предосторожности.			
68		Первая помощь пострадавшему при солнечном ударе.			

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.

№ урока	Основное содержание по темам. Элементы содержания.	Количество часов
1.	Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	1
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторожевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	9
4 - 5	Низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.	
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	
8	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	
9	Развитие скоростной выносливости ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	3
11	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
12	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	

13- 14	Развитие силовых и координационных способностей. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	4
15.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
16.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	
17-18.	Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	11
19- 20	Развитие силовой выносливости ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	
23 -24	Переменный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	
25	Гладкий бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История олимпийского спорта.	
26 -27	Кроссовая подготовка ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	
28 -29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	18
30 -32	Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	
33-35	Ведение мяча Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	
36- 37	Бросок мяча ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	

	защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	
38-39	Бросок мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	
40-41	Штрафной бросок. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	
42 -43	Тактика игры ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
44-45	Техника защитных действий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	
46	Зонная система защиты. Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	
47	Развитие кондиционных и координационных способностей. ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	
48 -49	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	22
50 -51- 52	Прием и передача мяча сверху ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	
53-54- 55	Прием и передача мяча снизу ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	
56-57- 58	Прием и передача мяча с партнёром ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	
59-60	Подача мяча. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	
61-62	Прием мяча после подачи ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	

	Учебная игра.	
63	Нападающий удар. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	
64-65	Техника защитных действий. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	
66-67	Тактика игры. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
68-69	Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
70	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	8
71	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
72	Развитие гибкости ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	
73	Упражнения в виси ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхей жерди с опорой ног онижною; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	
74	Развитие силовых способностей ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 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 стенке.	
75	Развитие координационных способностей ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	
76-77	Развитие скоростно-силовых способностей.	

	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	
78 -79	Преодоление горизонтальных препятствий Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	10
80 -81	Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	
82-83	Переменный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	
84	Кроссовая подготовка ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	
85 -86	Развитие силовой выносливости ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	
87	Гладкий бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	
88 -89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	8
90 -91	Низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	
92 -93	Финальное усилие. Эстафетный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	
94	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	
95	Развитие скоростной выносливости ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	
96-97	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и	4

	толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	
98	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
99	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я	На каком уроке.
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,3,4,5,6,7
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	8,9,10
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	16,17,18
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	11.84
5.	Упражнения на снятие усталости	19,20
6.	Равномерный бег, ускорения	78,79,80,81
7.	Прыжки со скакалкой	10,13.14,95
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	5
9.	Специальные дыхательные упражнения	12
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	15
11.	Метание в горизонтальную цель	96,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	57
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	58
14.	Приседания на одной ноге	75
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	48,49,54,55,56
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	56,60
17.	Акробатические упражнения	50,51,52,53
18.	Комплекс упражнений на развитие силы	56-60
19.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	78,79
20.	Ловля и передача мяча на месте	28-33
21.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	36-39
22.	Упражнения на развитие реакции	44,45
23.	Упражнения на развитие быстроты	46
24.	Упражнения на развитие ловкости	70-72
25.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	61-74