

СОГЛАСОВАНО

Директор Академического лицея ОмГПУ

Щеткина И.С.

« 30 »

2018 г.



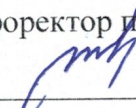
УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР ОмГПУ

« 30 »

08

2018 г.

 / Шербаков Д.В.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

Календарно-тематическое планирование учебной дисциплины «Физическая культура» для 9 класса разработано в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г

Автор-составитель
Гапанович Наталья Викторовна
учитель высшей категории
Академического лицея ОмГПУ

Омск, 2018

Содержание тем учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI	
		По рабочей программе	По программе В.И. Ляха
1	Базовая часть		
2.2	Легкая атлетика	20	21
2.3	Гимнастика	21	18
2.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	43	18
2.5	Кроссовая подготовка	18	18
2	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	0	27
2.2	Лыжная подготовка	0	0
	Итого	102	102

Согласно учебному плану МАОУ СШ № 19 имени И.П. Мытарева на 2016-2017 учебный год рабочая программа по физической культуре составлена на 102 часа (3 часа – 34 учебные недели). Автором Рабочей Программы внесены изменения в учебно-тематический план: 1. Баскетбол из вариативной части переходит в раздел спортивные игры

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Знания о физической культуре

Ученик научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный курс заканчивается сдачей учебных нормативов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
9 класс
2018-2019 учебный год, 102 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по		Планируемые результаты			Примечание			
			плану	факту	Предметные	Метапредметные	Личностные				
Раздел 1. Легкая атлетика 10 часов											
1-2	Спринтерский бег, эстафетный бег	2			Показать правильность пробегания с максимальной скоростью до 100м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 100м с низкого старта	Знать как пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40-60м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств			
3		1						Низкий старт 50-70м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Скоростных качеств. Правила соревнований. КУ – 30м с низкого старта.			
4-5		2						Низкий старт 60-70м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.			
6		1						Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

					низкого старта		старта	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1			Уметь прыгать в длину с разбега, Уметь метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Знать как выполнять технику прыжка в длину	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.
8		1			Уметь прыгать в длину с разбега Уметь метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.
9		1			Уметь прыгать в длину с разбега, Уметь метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Выполнять технику прыжка в длину и технику метания малого мяча	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований <u>Прыжок в длину()</u> <u>Мальчики</u> – «5» - 420; «4» - 400; «3» - 380; <u>Девочки</u> – «5» - 380; «4» - 360; «3» - 340;
10		1						Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

								Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. Метания: Мальчики – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; Девочки – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;
Раздел 2. Кроссовая подготовка – 8 часов.								
11	Бег на средние дистанции	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут и более	Показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут и более	Знать как пробегать в среднем темпе длинные дистанции	Бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега, выносливости.
12-13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2						Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.
14		1						Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивные игры. КУ - 1000м-девушки, 2000м-юноши.
15		1						Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.
16		Бег на средние дистанции	1					
17-18	Преодоление препятствий, бег	2						

	по пересеченной местности							Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Бег на результат (3000м – м. и без учета времени - д.)
Раздел 3. Спортивные игры 10 часов								
19-20	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2			Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	Инструктаж Т/Б по волейболу. 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.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей
21		1						КУ - 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.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей
22-23	Прием и передача мяча.	2			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения; передача мяча над собой; передача сверху двумя

					технические действия	технические действия	правильно технические действия	руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча в тройках после перемещения. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».
24-25	Нижняя подача мяча.	2			Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Подвижная игра «Поддай и попади».
26-27	Верхняя прямая подача	2			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	ОРУ. упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
28	Тактика игры	1			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	Показать, выполнение правильно технических	Знать как играть в волейбол по упрощённым	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков

						действий	правилам, выполнять правильно технические действия	(6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
Раздел 4. Гимнастика 21 час								
29-30	Висы. Строевые упражнения	2			Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повторение строевых команд. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
31		1			Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Строевые команды на месте и в движении. ОРУ на месте. КУ - Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств.
32		1			Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты.

								Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
33		1			Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Оценка техники выполнения висов, подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <u>Девочки:</u> «5»-19; «4»-15; «3»-8;
34	Прикладные упражнения, строевые упражнения	1			Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии	Показать строевые упражнения, как выполнять упражнения в равновесии	Знать, как правильно выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии	Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей
35		1						Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. КУ- прыжки через скакалку. Прыжки через

								скакалку за 1 минуту Мальчики Девочки «5»-135 «5»-140 «4»-125 «4»-130 «3»-110 «3»-115
36		1			Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке	Показать строевые упражнения, как выполнять упражнения в равновесии	Знать, как правильно выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии	Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
37		1			Уметь выполнять строевые упражнения	Показать строевые упражнения, как выполнять упражнения в равновесии	Знать, как правильно выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. КУ - Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
38-40	Акробатика	3			Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Знать как выполнять кувырок вперёд	Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два

								приёма. Развитие силовых способностей.
41		1			Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Знать как выполнять кувырок вперёд	Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
42-44		3			Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Знать как выполнять кувырок вперёд	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений
45		1			Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Знать как выполнять кувырок вперёд	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
46-47	Опорный прыжок	2			Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
48		1			Уметь выполнять опорный прыжок, строевые	Показать выполнение опорного прыжка,	Знать как выполнять опорный	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.

					упражнения	строевые упражнения	прыжок, строевые упражнения	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
49		1			Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Оценка техники выполнения опорного прыжка

Раздел 5. Спортивные игры. 33 часа

50	Волейбол Перемещения, стойки	1			Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.
51-52	Передача мяча над собой во встречных колоннах	2			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча: в стену; в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; в парах с набрасыванием партнером; у стены

								над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах.
53		1						Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. КУ - Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по правилам.
54-57	Верхняя передача в парах	4			Уметь выполнять верхнюю передачу	Показать технику верхней передачи	Знать, как выполнять верхнюю передачу	Комбинации из разученных перемещений. КУ - Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам
58-60	Учебные игры	3			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
61-64	Баскетбол Передвижения и остановки игрока.	4			Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам выполнять правильно технические действия в игре	Знать правила игры, технические приемы в игре	КУ - Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие.
65-	Ведение мяча с	4						КУ - Ведение мяча с

68	сопротивлением							сопротивлением на месте и в движении. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
69-71	Бросок одной рукой	3						КУ- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
72-74	Бросок одной рукой с сопротивлением	3						КУ - Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
75	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков	1						Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
76-77	Сочетание приёмов ведения, передачи,	2						Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи,

	бросков, штрафной бросок							бросков. КУ - Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
78-81	Учебные игры	4						Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие
82		1						Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Раздел 6. Кроссовая подготовка 10 часов

83-85	Бег на средние дистанции	3			Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1500 м. (девочки), 2000 м. (мальчики) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Мальчики Девочки «5»-9,00 «5»-7,30 «4»-9,30 «4»-8,00 «3»-10,00 «3»-8,30
86-89	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	4						Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.) Развитие выносливости. Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00;

								«3» - 18,00 Девочки – «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30
90	Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.
91	Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег на результат (3000м без учета времени) Развитие выносливости.
92	Бег по пересечённой местности	1			Уметь бегать в равномерном темпе до 3000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 3000 м	Знать как бегать в равномерном темпе 2000м – 30000 м.	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.
Раздел 7. Легкая атлетика 10 часов								
93-94	Спринтерский и эстафетный бег	2			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 50-60м. Бег по дистанции до 100м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
95		1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Бег на результат 30м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
96		1			Уметь пробегать с максимальной	Показать технику	Знать как пробегать с	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м.

					скоростью 60 м с низкого старта.	пробегаия с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
97		1			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегаия с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3» - 10,9;
98-99	Прыжок в высоту, метание малого мяча	2			Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.
100		1			Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.

101		1						<p>Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.</p>
102	Метания малого мяча	1						<p>Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.</p> <p><u>Мальчики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20м</p>