

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. протокол №

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ СОШ № 352
Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 9а.б.в класса среднего общего
образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Степанова Диана Эриковна
учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится

возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных

исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым

лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 « » класса.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Инструктаж по ОТ	1	фронтальный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а .Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	текущий
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	фронтальный	Комплекс обще-развивающих упражнений с набивным мячом. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4х40-60м. Бег с ускорением(5-6серий по 20-30м)	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	фронтальный	Комплекс обще-развивающих упражнений с набивным мячом. Повторение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4х40-60м. Бег с ускорением(5-6серий по 20-30м)	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
4.	Низкий старт	1	фронтальный	Ору в движении. СУ Специальные беговые упражнения, низкий старт и стартовое ускорение5-6 серий 30м, бег со старта 3-4 х40-60м	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
5.	Низкий старт	1	фронтальный	Ору в движении. СУ Специальные беговые упражнения, низкий старт и стартовое ускорение5-6 серий 30м, бег со старта 3-4 х40-60м	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
6.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения ору в движении, Бег с ускорением 2-3х70-80м. Скоростной бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном	текущий

				3-4 х40-60м	беге.	
7.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения ору в движении, Бег с ускорением 2-3х70-80м. Скоростной бег 3-4 х40-60м	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
8.	Развитие скоростных способностей	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, ору в движении	М: «5»-8.6 «4»-8.9 «3»9.1 Д: «5»-9.1 «4»-9.3 «3»9.7	текущий
9.	Развитие скоростной выносливости	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, ору в движении	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	текущий
10.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, ору в движении прыжки в длину с места на результат	Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий
11.	Метание мяча	1	фронтальный	Ору для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат, метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
12.	Метание мяча на дальность.	1	фронтальный	Ору для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения, метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий
13.	Развитие силовых и координационных способностей.	1	фронтальный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг), прыжки через препятствие (с5-7шагов), установленное у места приземления.	Уметь демонстрировать технику прыжка с места в длину.	текущий
14.	Развитие выносливости	1	фронтальный	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, прыжки через препятствие (с5-7шагов),установленное у места приземления.	Уметь демонстрировать технику прыжка с места в длину.	текущий
15.	Развитие силовой выносливости	1	фронтальный	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения. Гладкий	Корректировка техники прыжка с	текущий

				бег на результат бмин	разбега.	
16.	Переменный бег	1	фронтальный	ОРУ в движении, прыжки в длину с 5-7 шагов. Специальные беговые упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий
17.	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, многоскоки. Переменный бег на отрезках 200,400,600,800,2-3х(200+100);1-2х(400+100м) Спортивные игры	Корректировка техники бега	текущий
18.	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	Корректировка техники бега	текущий
19.	Гладкий бег	1	фронтальный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м-Ю, 1500м-Д История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
20.	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	ОРУ в движении, переменный бег 15-20мин	Уметь продемонстрировать физические кондиции.	текущий
21.	Кроссовая подготовка	1	поточный	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, бег в равномерном темпе 20мин-Ю , 15мин-Д	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1	поточный	Инструктаж по ОТ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.	текущий
23.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	Переход с шага на месте на ходьбу в	Уметь: выполнять	текущий

				колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	строевые упражнения, выполнять упражнения в висе	
24.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м),	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе	текущий
25.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подъем переворотом, махом (д)	Уметь: подтягиваться	текущий
26.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь подтягиваться	текущий
27.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подтягивание : М «5»-10, «4»-8, «3»-6 Д «5»-16, «4»-12, «3»-8	текущий
28.	Опорный прыжок.	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь : выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	текущий
29.	Опорный	1	поточный	Перестроение из	Уметь :	текущий

	прыжок. Лазание			одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазание по канату	
30.	Опорный прыжок. Лазание	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь(м), боком (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей, лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	текущий
31.	Опорный прыжок. Лазание	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь(м), боком (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей, лазание по канату в два приема.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок	текущий
32.	Опорный прыжок. Лазание	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей, лазание по канату в два приема.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазание по канату	текущий
33.	Опорный прыжок. Лазание	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазание по	текущий

				силовых способностей, лазание по канату в два приема.	канату	
34.	Опорный прыжок. Лазание	1	поточный	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), боком (д). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей, лазание по канату в два приема.	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату.	текущий
35.	Акробатика	1	поточный	Из упора присев стойка на руках ,голове(д).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д).ору .Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	текущий
36.	Акробатика	1	поточный	Из упора присев стойка на руках ,голове(д).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д).ору .Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	текущий
37.	Акробатика	1	поточный	Из упора присев стойка на руках ,голове(д).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д).ору .Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	текущий
38.	Акробатика	1	игровой	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(м).Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д) ору в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	текущий
39.	Акробатика	1	игровой	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(м).Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д) ору в	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов.	текущий

				движении. Развитие координационных способностей		
40.	Техника безопасности Стойки, передвижения, повороты. Остановки.	1	игровой	Инструктаж по б\л. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста, комбинации освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке , остановка повороты)	текущий
41.	Ловля и передача мяча.	1	игровой	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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	текущий
42.	Ведение мяча	1	игровой	Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Учебная игра	Корректировка движений при ловли и передаче мяча.	текущий
43.	Бросок мяча	1	игровой	ОРУ с мячом. Варианты ловли и	Уметь выполнять	текущий

				передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника (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.	ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.	
44.	Бросок мяча в движении.	1	игровой	Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча, после ведения в прыжке со среднего расстояния из -под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
45.	Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ в движении спец 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.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
46.	Тактика игры	1	игровой	Комплекс ОРУ - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча..ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, Индивидуальное, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий
47.	Техника защитных действий	1	игровой	Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ.	Уметь применять в игре защитные	текущий

				Варианты ловли и передачи, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (выбивание, вырывание, перехват накрывание) Групповые действия(2х3игрока) учебная игра	действия.	
48.	Зонная система защиты	1	игровой	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре в баскетбол.	текущий
49.	Развитие координационных способностей	1	игровой	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
50.	Техника защитных действий	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение со сменой места, бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
51.	Техника защитных действий	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение со сменой места, бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий
52.	Техника защитных действий Тактика игры	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущий

				личная защита.		
53.	Техника защитных действий Тактика игры	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита. Учебная игра(2x2)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущий
54.	Техника защитных действий	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита. Учебная игра(2x2)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущий
55.	Развитие координационных способностей	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита. Учебная игра(3x3)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущий
56.	Развитие координационных способностей Тактика игры	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита. Учебная игра(3x3)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущий
57.	Развитие координационных способностей	1	игровой	Сочетание приемов движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита. Учебная игра (4x4)	уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	текущий
58.	Тактика игры	1	игровой	Сочетание приемов	Уметь играть в	текущий

				движений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения мяча, бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях и личная защита. (4х4)	баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	
59.	Итоги б/л	1	поточный	Инструктаж по б\л. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста, комбинации освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке , остановка повороты)	текущий
60.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь : играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий
61.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий
62.	Прием и передача мяча	1	поточный	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий

				парах.		
63.	Прием и передача мяча	1	поточный	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
64.	Прием мяча после подачи.	1	поточный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
65.	Прием мяча после подачи.	1	поточный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах. Групповые упражнения подач через сетку. Индивидуально-верхняя и нижняя подача у стенки.	Корректировка техники выполнения упражнений дозировка индивидуальна я.	текущий
66.	Подача мяча.	1	поточный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Имитация подачи мяча в стенку с 6-7 м Подача на партнера на расстоянии 7-8 м Подачи из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений дозировка индивидуальна я	текущий
67.	Подача мяча.	1	поточный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Имитация подачи мяча в стенку с 6-7 м	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

				<p>Подача на партнера на расстоянии 7-8 м</p> <p>Подачи из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра</p>	<p>дозировка индивидуальная</p>	
68.	Подача мяча.	1	поточный	<p>Нижняя прямая подача прием мяча, отраженного сеткой. Подачи из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений дозировка индивидуальная</p>	текущий
69.	Нападающий удар	1	поточный	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. 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.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	текущий
70.	Нападающий удар	1	поточный	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. 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. Учебная игра</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений уметь: играть в волейбол</p>	текущий
71.	Нападающий удар	1	поточный	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	текущий

				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. Учебная игра	уметь: играть в волейбол	
72.	Техника защитных действий.	1	игровой	Ору. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка	Корректировка техники выполнения упражнений уметь: играть в волейбол	текущий
73.	Техника защитных действий.	1	игровой	Ору. Прием и передача мяча. 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 3,4,2 в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений уметь: играть в волейбол	текущий
74.	Тактика игры	1	игровой	Ору. Ору. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка	уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.	текущий
75.	Тактика игры	1	игровой	Ору. Ору. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и	уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.	текущий

				<p>вдвоем, страховка. Атакующие удары по ход из зон 4,3,2, с изменением траектории передач. Индивидуальные ,групповые, командные тактические действия. Учебная игра.</p>		
76.	Тактика игры	1	игровой	<p>Ору. Ору. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ход из зон 4,3,2, с изменением траектории передач. Индивидуальные ,групповые, командные тактические действия. Учебная игра</p>	<p>уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.</p>	текущий
77.	Прием и передача мяча	1	игровой	<p>Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах. Групповые упражнения подач через сетку. Индивидуально-верхняя и нижняя подача у стенки</p>	<p>уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.</p>	текущий
78.	Прием и передача мяча	1	игровой	<p>Прием и передача мяча (верхняя, нижняя) на месте индивидуально и в парах. Групповые упражнения подач через сетку. Индивидуально-верхняя и нижняя подача у стенки</p>	<p>уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.</p>	текущий
79.	Подача мяча	1	игровой	<p>Подачи из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра</p>	<p>уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.</p>	текущий
80.	Подача мяча	1	игровой	<p>Подачи из-за лицевой линии, с изменением</p>	<p>уметь: играть в волейбол,</p>	текущий

				направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра	применять в игре технические приемы.	
81.	Тактика игры	1	игровой	Индивидуальные групповые, командные тактические действия. Учебная игра	уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы.	текущий
82.	Тактика игры	1	фронтальный	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Учебная игра	уметь: играть в волейбол, применять в игре технические приемы	текущий
83.	Техника игры	1	фронтальный	Стойки и перемещения игрока. Подача мяча сверху снизу. Передача мяча верхняя нижняя. Нападающий и атакующий удары.	Оценка техники действий	текущий
84.	Техника игры	1	фронтальный	Стойки и перемещения игрока. Подача мяча сверху снизу. Передача мяча верхняя нижняя. Нападающий и атакующий удары	Оценка техники действий	текущий
85.	Техника безопасности на уроках л\а	1	фронтальный	Инструктаж по ОТ ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. переменный бег	Корректировка техники бега	текущий
86.	Развитие выносливости	1	фронтальный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. переменный бег на отрезках 200-4 600—800м 2-3х(100+200) 1-2 х(400+100)	Корректировка техники бега	текущий
87.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	фронтальный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий
88.	Развитие скоростной выносливости	1	фронтальный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 800м	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
89.	Развитие скоростно-	1	фронтальный	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать	текущий

	силовых качеств			Броски и толчки набивных мячей : Ю - до 3 кг , Д – до 2 кг Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	ь физические кондиции	
90.	Метание мяча на дальность	1	фронтальный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель Ю-18м Д-12 м	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
91.	Метание мяча на дальность	1	фронтальный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
92.	Метание мяча на дальность	1	фронтальный	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов на результат		текущий
93.	Развитие скоростно-силовых способностей. Стартовый разгон	1	фронтальный	Комплекс ОРУ с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3х4 40х60 Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 сек) Бег с ускорением (5-6 серий по 20-3-м)	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий
94.	Развитие скоростно-силовых способностей. Стартовый разгон	1	фронтальный	Комплекс ОРУ с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3х4 40х60 Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 сек) Бег с ускорением (5-6 серий по 20-3-м)	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий
95.	Низкий старт	1	фронтальный	Ору в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6х30. Бег со старта 3-4х 40-60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
96.	Низкий старт	1	фронтальный	Ору в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6х30. Бег		текущий

				со старта 3-4х 40-60 метров.		
97.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	фронтальный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 х 70-80 м. Скоростной бег до 70 м с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
98.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	фронтальный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 х 70-80 м. Скоростной бег до 70 м с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
99.	Прыжок в длину с разбега	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения .Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий
100	Прыжок в длину с разбега	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения .Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий
101	Повторение пройденного	1	фронтальный	Подвижные игры	Уметь проводить спортивные подвижные игры	текущий
102	Подвижные игры	1	фронтальный	Подвижные игры	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий